DOSB

PRÜFUNGSWEGWEISER

inklusive Prüfungsbestimmungen für Menschen mit Behinderungen

Gültig ab 2016

Nationale Förderer

Sparkasse

BKK24 Länger besser leben.

Ernsting's family

Kinder + SPORT Joy of moving

DOSB

Offizieller Partner „Sport für Alle“

Kinder + SPORT
Joy of moving

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN 2016

DEINE HERAUSFORDERUNG!

Du bewegst Dich gerne, hast Spaß am Sport, vor allem mit Freunden? Dann stelle Dich der Herausforderung Deutsches Sportabzeichen.

Was kannst Du schaffen? Bronze, Silber oder sogar Gold? Laufen, Werfen, Springen und Schwimmen: Beweise was in Dir steckt und versuch' dich am **Deutschen Sportabzeichen 2016** zusammen mit über einer halben Million anderen sportbegeisterten Kindern und Jugendlichen **von 6 bis 17 Jahren.**

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

www.kinderplussport.de
www.deutsches-sportabzeichen.de

DOSB
Partner der Olympiamannschaft
DEUTSCHLAND

Kinder + SPORT

Inhaltsverzeichnis

1. Das Deutsche Sportabzeichen 6
2. Organisation des Deutschen Sportabzeichens 6
   2.1 Aufgaben des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) 6
   2.2 Aufgaben der Landessportbünde und -verbände (LSB) 6
   2.3 Prüfer / innen, Beauftragte und Stützpunkte für das Deutsche Sportabzeichen 6
   2.4 Zulassung von Prüfer / innen 7
      2.4.1 in Sportorganisationen
      2.4.2 in allgemein- und berufsbildenden Schulen, Hoch- und Fachhochschulen
      2.4.3 in der Bundeswehr
      2.4.4 in weiteren Organisationen
3. Bestimmungen für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen 7
   3.1 Allgemeine Bestimmungen 7
      3.1.1 für Sportorganisationen
      3.1.2 für allgemein- und berufsbildende Schulen, Hoch- und Fachhochschulen
      3.1.3 für die Bundeswehr
      3.1.4 für weitere Organisationen
   3.2 Nachweis der Schwimmfertigkeit 8
   3.3 Dreistufiges Leistungssystem 9
   3.4 Spezifische Bedingungen für das Erbringen und Anerkennen von Leistungen 9
      3.4.1 Anzahl der Versuche
      3.4.2 Eintrag in die Prüfkarte
      3.4.3 Anerkennung von Leistungen
      3.4.4 Nicht-Anerkennung von Zwischenzeiten
      3.4.5 Aktuelle Gültigkeit der Bedingungen
      3.4.6 Einordnung in Altersklassen
      3.4.7 Nicht-Anerkennung von Leistungen auf Ergometer
      3.4.8 Elektrofahrräder (E-Bike)
      3.4.9 Schwimmhilfen
      3.4.10 Sprünge im Alter
      3.4.11 Menschen mit Endoprothesen
4. Spezifische Bestimmungen für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen 10
   4.1 Allgemeine Bestimmungen 10
   4.2 Zuständigkeiten und Prüfungsbedingungen 10
   4.3 Einteilung in Behinderungsklassen 11
   4.4 Bestimmungen für Menschen mit speziellen Erkrankungen 11
   4.5 Bestimmungen für Menschen mit Endoprothesen der oberen und / oder unteren Extremitäten 11
   4.6 Ausbildung der Prüfer / innen für Menschen mit Behinderungen 11
5. Prüfungen zum Deutschen Sportatbzeichen im Ausland 12
   5.1 Allgemeine Bestimmungen 12
      5.1.1 Beauftragte und Sonderregelungen für das Deutsche Sportabzeichen
   5.2 Österreichisches Sport- und Turnabzeichen (ÖSTA) 13
      5.2.1 Geltungsbereich von Prüferausweisen für das ÖSTA
      5.2.2 Geltungsbereich von Prüferausweisen für das Deutsche Sportabzeichen

6. Sicherheitsaspekte, sportfachliche Regelungen und praktische Hinweise für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen 13

6.1 Ausdauer 14

6.1.1 800 m / 3.000 m Lauf
6.1.2 Dauer- / Geländelauf
6.1.3 10 km Lauf
6.1.4 7,5 km Walking / Nordic Walking
6.1.5 200 m / 400 m / 800 m Schwimmen
6.1.6 5 km / 10 km / 20 km Radfahren

6.2 Kraft 15

6.2.1 Schlagball / Wurfball
6.2.2 Medizinball
6.2.3 Kugelstoßen
6.2.4 Steinstoßen
6.2.5 Standweitsprung
6.2.6 Gerätturnen

6.3 Schnelligkeit 20

6.3.1 30 m / 50 m / 100 m Lauf
6.3.2 25 m Schwimmen
6.3.3 200 m Radfahren (mit fl. Start)
6.3.4 Gerätturnen

6.4 Koordination 24

6.4.1 Hochsprung
6.4.2 Weitsprung
6.4.3 Zonenweitsprung
6.4.4 Zonenweitwurf
6.4.5 Schleuderball
6.4.6 Seilspringen (Rope Skipping)
6.4.7 Gerätturnen

7. Anerkennung von Leistungen aus Wettkämpfen und sportartspezifischen Leistungsabzeichen 32

7.1 Volkslauf (10 km) – Radfahren (5, 10, 20 km) – Walking / Nordic Walking (7,5 km) 32

7.2 Bundesjugendspiele 32

7.3 Anerkannte sportartspezifische Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen) 32

8. Verleihungsverfahren 34

8.1 Allgemeine Bestimmungen 34

8.1.1 Gebühren
8.1.2 Datenschutz

8.2 Die Abzeichen im Überblick 35

8.3 Das Deutsche Sportabzeichen mit Zahl (kumulativer Aspekt) 35

9. Übersicht zu Änderungen in den Leistungskatalogen 2016 36

! **Bitte beachten: Alle Änderungen gegenüber dem Vorjahr sind farbig hervorgehoben.** !

Das Deutsche Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen ist seit über 100 Jahren eine starke Marke. Es unterstützt den sportlichen Lebensstil und ist ein Instrument zur Mitgliedergewinnung und -bindung für Vereine.

Das Deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes und wird für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Es ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter und stellt nicht auf die absolute Höchstleistung, sondern die persönliche Leistung möglichst vieler Menschen ab.

Das Deutsche Sportabzeichen basiert auf einem sportwissenschaftlich abgesicherten Leistungskatalog in den Sportarten Turnen, Leichtathletik, Schwimmen und Radfahren. Es bündelt das sportliche Anforderungsprofil in vier Disziplingruppen anhand der motorischen Grundfähigkeiten „Kraft", „Schnelligkeit", „Ausdauer" und „Koordination". Der Nachweis der Schwimmfertigkeit ist obligatorisch für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Das Deutsche Sportabzeichen setzt durch die drei Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold auf den Anreiz zur Vorbereitung und Leistungssteigerung durch Training sowie auf lebensbegleitendes Sporttreiben. Es ist ein Idealangebot für alle Menschen, die entsprechend ihren Neigungen und Fähigkeiten, Sport treiben und einen qualitativ abgesicherten Fitnesstest ablegen wollen.

Durch das Abzeichen mit Zahl wird die langjährige und meist kontinuierliche Wiederholung des Deutschen Sportabzeichens in besonderer Weise gewürdigt. Der kumulative Charakter des Deutschen Sportabzeichens bleibt erhalten. Maximal eine Disziplingruppe des Deutschen Sportabzeichens kann durch den erfolgreichen Erwerb eines durch den DOSB anerkannten sportartspezifischen Leistungsabzeichens ersetzt werden.

Informationen zum Deutschen Sportabzeichen finden Sie 24 Stunden täglich unter:

www.deutsches-sportabzeichen.de

Aktiv beim Sport, interaktiv im Web: Die splink-WebApp Deutsches Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen gibt es nicht mehr nur auf dem Sportplatz, sondern auch im Web: Ob für Teilnehmer/innen oder Prüfer/innen – mit dem richtigen Modul macht das Deutsche Sportabzeichen noch mehr Spaß.

Das Teilnehmer/innen-Modul bietet Folgendes:

- Leistungsanforderungen mit einem Mausklick abrufen
- Sportabzeichen-Treffs in der Nähe finden
- Eigene Leistungen erfassen und analysieren
- Leistungen bundesweit mit anderen Sportler/innen in derselben Altersklasse vergleichen

www.sportabzeichen.splink.de

Das neu entwickelte Prüfer/innen-Modul bietet darüber hinaus folgende Funktionen:

- Teilnehmer/innen und Prüfungen anlegen und verwalten
- Leistungen erfassen und automatisch bewerten
- Fertige Einzel- und Gruppenprüfkarten per Mausklick erstellen und ausdrucken

Das Prüfer/innen-Modul ist ein Pilotprojekt und bisher in ausgewählten Regionen und Bundesländern verfügbar. Haben Sie Interesse, das Prüfer/innen-Modul zu verwenden, kontaktieren Sie uns:

team@splink.de
http://dsa-pruefermodul.de

Das Teilnehmer/innen-Modul ist online zu finden unter:

www.sportabzeichen.splink.de

Mit dem Smartphone und einem QR-Code-Reader lässt sich die Anwendung direkt über den nebenstehenden QR-Code starten.

1. Das Deutsche Sportabzeichen

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen. Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Der Nachweis der Schwimmfertigkeit (siehe Kapitel 3.2) ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Das Deutsche Sportabzeichen kann von Männern und Frauen sowohl in der Bundesrepublik Deutschland als auch im Ausland erworben werden. Voraussetzung ist das erfolgreiche Absolvieren der in diesem Regelwerk geforderten Leistungen.

Das Deutsche Sportabzeichen wird verliehen

- als **Deutsches Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche** an Jungen und Mädchen, ab dem Kalenderjahr, in dem das 6. Lebensjahr erreicht wird
- als **Deutsches Sportabzeichen** an Erwachsene, ab dem Kalenderjahr, in dem das 18. Lebensjahr erreicht wird.

Es gelten die Bedingungen für das Alter, das im Jahr der Prüfung erreicht wird.

Das **Deutsche Sportabzeichen** ist ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter und wird an Männer und Frauen verliehen, die in einem Kalenderjahr (01.01. – 31.12.) die Leistungsanforderungen erfüllt haben. Pro Kalenderjahr kann es einmal erworben und beurkundet werden.

Die zur Auswahl stehenden Disziplinen und die nach Alter und Geschlecht differenzierten Leistungsanforderungen für das **Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche** und das **Deutsche Sportabzeichen** sind in den jeweiligen Leistungskatalogen geregelt, die Bestandteile dieses Prüfungswegweisers sind.

Auch Menschen mit Behinderungen können das Deutsche Sportabzeichen erwerben. Die Bedingungen für Menschen mit Behinderungen wurden vom Deutschen Behindertensportverband (DBS) im Einvernehmen mit dem DOSB festgelegt und sind im Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen“ beschrieben.

Das Deutsche Sportabzeichen ist ein Leistungsabzeichen und kann auf den Leistungsstufen Bronze, Silber und Gold (siehe Kapitel 3.3) erworben werden. Für den Erwerb empfiehlt sich eine gezielte körperliche Vorbereitung mit qualifiziertem Training, wie es vor allem von Sportvereinen, aber auch von Sportabzeichen-Treffs angeboten wird. Am Training und den Prüfungen darf nur teilnehmen, wer gesund ist (siehe Kapitel 4).

Das Training und die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens bietet Sportvereinen die Möglichkeit, neue Mitglieder zu gewinnen und ein attraktives Angebot für die bisherigen Mitglieder zu schaffen. Die Mitgliedschaft in einem Sportverein ist keine notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

2. Organisation des Deutschen Sportabzeichens

2.1 Aufgaben des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)

Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) ist Inhaber der Marke „Deutsches Sportabzeichen“. Zu seinen Aufgaben zählt u. a.

- die bundesweite Markenführung
- die bundesweite Vermarktung des Deutschen Sportabzeichens
- die zentrale Bereitstellung von Organisations- und Informationsmaterialien für die Landessportbünde
- die bundesweite Kommunikation des Deutschen Sportabzeichens
- die konzeptionelle Weiterentwicklung des Deutschen Sportabzeichens

2.2 Aufgaben der Landessportbünde und -verbände (LSB)

Die Landessportbünde und -verbände (LSB) setzen im Auftrag und in enger Abstimmung mit dem DOSB das Deutsche Sportabzeichen in ihrem jeweiligen Zuständigkeitsbereich um. Zu ihren Aufgaben zählen u. a.

- die Planung und Umsetzung von Training und Prüfungsabnahme zum Deutschen Sportabzeichen in Zusammenarbeit mit ihren jeweils zuständigen Untergliederungen
- die landesweite Verteilung der Organisations- und Informationsmaterialien
- die landesweite Kommunikation, insbesondere mit Vereinen, Prüfer / innen und Absolventen / innen
- die Verleihung des Deutschen Sportabzeichens
- die Vermarktung des Deutschen Sportabzeichens auf Landesebene

2.3 Prüfer / innen, Beauftragte und Stützpunkte für das Deutsche Sportabzeichen

In Städten und Kreisen werden durch den zuständigen LSB oder in seinem Auftrag durch seine Untergliederungen (z. B. Kreis- und Stadtsportbünde), eine bzw. ein oder mehrere Beauftragte / r für das Deutsche Sportabzeichen bestellt. Gemeinsam mit den lizenzierten Trainer / innen und Prüfer / innen bilden sie das lokal / regional zuständige Team Deutsches Sportabzeichen. Die Beauftragten sind, soweit der LSB diese Aufgaben nicht selbst wahrnimmt, in ihren Bereichen (lokal / regional) für alle Angelegenheiten des Sportabzeichens (insb. Training, Prüfung und Verleihung) zuständig sowie Mittler zwischen den Absolventen / innen des Deutschen Sportabzeichens und den zuständigen Stellen des LSB.

2.4 Zulassung von Prüfer/innen

2.4.1 in Sportorganisationen

Als Prüfer/in darf nur tätig werden, wer im Besitz eines gültigen Prüferausweises ist. Der Prüferausweis wird durch den zuständigen LSB kostenfrei ausgestellt. Jeder Ausweis enthält eine Identnummer, die einmalig vergeben wird und so bundesweit einem/r Prüfer/in zugeordnet ist. Der Prüferausweis wird nur für die Sportart ausgestellt, für die die fachliche Qualifikation und Eignung nachgewiesen ist.

Der Prüferausweis für das Deutsche Sportabzeichen kann auf Antrag ausgestellt werden für

- Absolventen, die bei den LSB einen Prüferlehrgang für das Deutsche Sportabzeichen erfolgreich abgeschlossen haben
- DOSB-lizenzierte Trainer/innen C Leistungssport oder Breitensport (ehem. Fach-Übungsleiter/innen) für die entsprechende Sportart
- lizenzierte Kampfrichter/innen der Spitzenverbände für die entsprechende Sportart und geprüfte Schwimmmeister/innen

Der Prüferausweis für das Deutsche Sportabzeichen kann auf Antrag in Ausnahmefällen auch für Personen ausgestellt werden, die keine der o.a. Nachweise erbringen. Über die Vergabe des Prüferausweises entscheidet der zuständige LSB im Einzelfall nach Überprüfung von Fachkunde und persönlicher Eignung. Es wird jedoch grundsätzlich empfohlen, die Vergabe des Prüferausweises in diesen Fällen an das Absolvieren von qualifizierten Kurzlehrgängen der LSB zu knüpfen.

Grundlage für die Vergabe des Prüferausweises bildet ein Antrag, der dem LSB über den/die Beauftragte/n oder den/die Stützpunktleiter/in für das Deutsche Sportabzeichen vorgelegt wird. Die Prüfer/innen für das Deutsche Sportabzeichen müssen Mitglied in einem Sportverein sein und mindestens das 16. Lebensjahr erreicht haben. Der Prüferausweis ist vier Jahre gültig. Eine Verlängerung für engagierte Prüfer/innen erfolgt auf Antrag beim LSB oder einer seiner Untergliederungen für jeweils weitere vier Jahre.

Für **Prüfer/innen** im bzw. für das **Ausland** gelten **Sonderregelungen** (siehe Kapitel 5).

2.4.2 in allgemein- und berufsbildenden Schulen, Hoch- und Fachhochschulen

Lehrkräfte, die Prüfungen abnehmen wollen, müssen vom zuständigen LSB als Prüfer/in zugelassen sein. Der Prüferausweis wird auf Antrag kostenfrei ausgestellt. Der/Die verantwortliche Prüfer/in einer Schule muss Lehrkraft mit der Lehrbefähigung für Sport sein. Die Prüfbefähigung ist grundsätzlich bei jeder Sportlehrkraft mit Abschluss „Sport“ und nachgewiesenem fundierten Wissen zu Methodik und Didaktik des Sportunterrichts zu bejahen.

Der Prüferausweis ist vier Jahre gültig und kann jeweils um weitere vier Jahre verlängert werden. Zu Prüfungen innerhalb des Schulsports können auch Prüfer/innen hinzugezogen werden, die nicht dem schulischen Bereich angehören.

2.4.3 in der Bundeswehr

Als Prüfer/in darf nur tätig werden, wer im Besitz eines gültigen Prüferausweises der Bundeswehr ist. Dieser wird gemäß Erlass vom 17.04.2013 des Bundesministeriums der Verteidigung intern ausgestellt. Die Ausstellung des Prüferausweises erfolgt durch die zuständigen Sportlehrkräfte in der Truppe auf Antrag einer Dienststelle. Der Ausweis ist vier Jahre gültig und kann jeweils um weitere vier Jahre verlängert werden. Will ein/e Bundeswehrprüfer/in Prüfungen im zivilen Bereich – dies gilt auch für Reservistenvereinigungen – abnehmen, muss sie bzw. er Mitglied in einem Sportverein und im Besitz eines Prüferausweises des zuständigen LSB sein. Bei Vorlage eines Bundeswehr-Prüferausweises kann dieser durch den zuständigen LSB in einen zivilen Prüferausweis umgewandelt werden. Die Ausstellung von Prüferausweisen an aktive Angehörige des VdRBw erfolgt durch den LSB bei Nachweis einer entsprechenden Ausbildung bei der Bundeswehr oder bei einem LSB. Der Prüferausweis ist vier Jahre gültig und kann jeweils um weitere vier Jahre verlängert werden. Er hat auch bei Wehrübungen Gültigkeit.

2.4.4 in weiteren Organisationen

Für Organisationen mit eigener Sportausbildung (z.B. Polizei, Bundespolizei, Feuerwehr, etc.) werden die Prüferausweise durch den zuständigen LSB oder eine seiner Untergliederungen kostenfrei ausgestellt. Der Prüferausweis ist vier Jahre gültig und kann jeweils um weitere vier Jahre verlängert werden.

3. Bestimmungen für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen

3.1 Allgemeine Bestimmungen

Die Prüfungen werden öffentlich durchgeführt und sind für jede Person zugänglich. Interessenten für das Deutsche Sportabzeichen müssen sich auf Nachfrage ausweisen, z.B. durch Personalausweis oder Reisepass. Bei allen Prüfungen sollten immer zwei Prüfer/innen mit dem für die jeweilige Sportart gültigen Prüferausweis anwesend sein. Fällt bei einer ordnungsgemäß angesetzten Prüfung aus unvorhersehbaren Gründen

der/die zweite Prüfer/in aus, kann der/die anwesende Prüfer/in eine ihr bzw. ihm als fachkundig und zuverlässig bekannte, mindestens 16 Jahre alte Person als Ersatzprüfer/in hinzuziehen.

Die Erfüllung jeder geforderten Leistung wird auf der Prüfkarte von einem/r Prüfer/in durch eigenhändige Unterschrift unter Angabe von Prüfungstag und Ort sowie der Identnummer bestätigt (Einzelprüfkarte). Bei der Gruppenprüfkarte werden die Leistungen durch einen der Prüfer/in durch Unterschrift, Identnummer und Ort bestätigt. Die Gesamtleistung wird durch die ausführende Stelle (Verein, Schule, Organisation, Einheit) bestätigt.

Legt ein/e Prüfer/in selbst Prüfungen ab, müssen diese durch eine/n andere/n Prüfer/in bestätigt werden. Ein/e Prüfer/in kann nicht die Prüfungen für ein Mitglied seiner bzw. ihrer Familie abnehmen bzw. bestätigen.

3.1.1 für Sportorganisationen

Die Prüfungstermine werden von den zuständigen Beauftragten für das Deutsche Sportabzeichen oder von ihm bzw. ihr beauftragten Personen kommuniziert. Abweichend von diesem Grundsatz kann jede/r Prüfer/in, der/die im Besitz eines gültigen Prüferausweises ist, für die auf dem Prüferausweis ausgewiesene Sportart Prüfungen jederzeit und überall in Verbindung mit einem Sportverein oder einer örtlichen Sportorganisation ansetzen und durchführen.

Nach erfolgreicher Prüfung in den vier Disziplingruppen (siehe Kapitel 6) und bei Vorlage des Nachweises der Schwimmfertigkeit bestätigt die zuständige Stelle (ein Sportverein, eine Sportorganisation, SSB/KSB, etc.) durch Unterschrift und/oder Stempelabdruck die ordnungsgemäße Durchführung der Prüfungen und nach Möglichkeit die Richtigkeit der Identnummern.

3.1.2 für allgemein- und berufsbildende Schulen, Hoch- und Fachhochschulen

Sportabzeichen-Prüfungen können nach den Richtlinien des DOSB vom 25.04.1953 auch innerhalb des Sportunterrichts der Schulen eigenverantwortlich durchgeführt werden. Die Einrichtungen bestätigen durch Unterschrift und Stempelabdruck auf den Prüfkarten die ordnungsgemäße Durchführung der Prüfungen.

3.1.3 für die Bundeswehr

Die Bundeswehr führt die Sportabzeichen-Prüfungen in ihrem Bereich nach Absprache mit dem DOSB in eigener Zuständigkeit und Verantwortung gemäß dem jeweils gültigen Prüfungswegweiser (PWW) des DOSB durch. Die bundeswehrinternen Einzelheiten zur Umsetzung der Maßgaben des PWW sind im Erlass vom 17.04.2013 des Bundesministeriums der Verteidigung festgelegt. Der Dienststellenleiter der Bundeswehr bestätigt auf der Prüfkarte mit Unterschrift und Dienstsiegel die ordnungsgemäße Durchführung der Prüfungen im Bereich der Bundeswehr. Ohne Dienstsiegel ist die Prüfkarte unvollständig und kann nicht für die Ausstellung der Urkunde weiter bearbeitet werden. In entsprechender Anwendung führt der Verband der Reservisten der Bundeswehr e.V. die Prüfungen nach Absprache mit dem DOSB ebenfalls eigenverantwortlich durch.

3.1.4 für weitere Organisationen

Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen können innerhalb von Polizei, Feuerwehr, Bundespolizei und anderen vergleichbaren Institutionen nach den o.a. Richtlinien des DOSB (siehe Kapitel 3) durchgeführt werden. Die Organisationen bestätigen durch Unterschrift und Stempelabdruck auf den Prüfkarten die ordnungsgemäße Durchführung der Prüfungen.

3.2 Nachweis der Schwimmfertigkeit

Im Jahr des erstmaligen Erwerbs des DSA muss die Schwimmfertigkeit nachgewiesen werden. Dafür gibt es folgende Möglichkeiten:

- Ablegen einer Schwimmdisziplin aus den Disziplingruppen Ausdauer oder Schnelligkeit im Zuge der Sportabzeichen-Prüfung. **Ausnahmeregelung für die Disziplingruppe Ausdauer:** Als Nachweis der Schwimmfertigkeit gilt auch, wenn eine Strecke aus der Disziplingruppe Ausdauer vollständig durchschwommen wird, die erreichte Zeit aber nicht der Mindestanforderung für die Leistungsstufe Bronze entspricht
- 15 Min. Dauerschwimmen (im offenen Gewässer möglich), wobei eine offensichtliche Fortbewegung im Wasser ersichtlich sein muss
- <12 Jahre: 50 m Schwimmen ohne Zeitlimit (am Stück und ohne Unterbrechung) oder das „Deutsche Jugendschwimmabzeichen“ ab Bronze
  ≥12 Jahre: 200 m Schwimmen in maximal 11 Min. (am Stück und ohne Unterbrechung)
- Vorlage des „Deutschen Jugendschwimmabzeichens“ in Gold, des „Deutschen Schwimmabzeichens“ bzw. des „Deutschen Rettungsschwimmabzeichens“ bei Abnahme durch DLRG, DSV, Wasserwacht, DRK, ASB sowie des „Deutschen Triathlon-Abzeichens“, des „Deutschen Fünfkampfabzeichens“ und des „Leistungsabzeichens Flossenschwimmen“
- 100 m Kleiderschwimmen in höchstens 4 Minuten mit anschließendem Entkleiden im Wasser gemäß Ausführungsbestimmungen der DLRG bzw. Wasserwacht im DRK für diese Übung

Die Gültigkeit des Nachweises der Schwimmfertigkeit für das Deutsche Sportabzeichen ist begrenzt auf fünf Jahre und bezieht sich auf das Ausstellungsjahr.

Das Jahr des letzten Schwimmnachweises ist auf der Prüfkarte vermerkt.

Der Nachweis kann rückwirkend (vom laufenden Jahr) fünf Jahre anerkannt werden, wenn eine entsprechende Bescheinigung (DSA-Urkunde oder mit Bearbeitungsvermerk versehene Prüfkarte) vorgelegt wird.

Für das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche genügt ein einmaliger Nachweis. Auch dieser Nachweis kann rückwirkend vorgelegt werden. Er gilt nicht als Nachweis für das Deutsche Sportabzeichen (Erwachsene).

Prüfberechtigt sind Personen mit folgenden Voraussetzungen:
- Prüfer/innen mit Eintrag „Schwimmen" im Prüferausweis
- Lizenzierte Übungsleiter/innen, Trainer/innen und Kampfrichter/innen im DSV
- Fachangestellte für Bäderbetriebe (Schwimmmeister/innen)
- Ausbilder/innen und Prüfer/innen Schwimmen/Rettungsschwimmen der DLRG (A/P S/RS), sowie Lehrscheininhaber DLRG, DRK und ASB im Auftrag und im Bereich ihrer Gliederung
- Inhaber/innen des Deutschen Rettungsschwimmabzeichens in Bronze (DRSA Bronze) mit einem Mindestalter von 18 Jahren im Auftrag und im Bereich ihrer Gliederung
- Sportlehrer/innen und Lehrer/innen mit Schwimmlehrbefähigung, die Schwimmunterricht an Schulen oder Hochschulen erteilen
- Lehrer/innen mit der Lehrberechtigung zur Erteilung von Schwimmunterricht und Lehrer/innen, die mit der Erteilung von Schwimmunterricht nach den entsprechenden Richtlinien der Länder beauftragt sind
- Staatlich geprüfte Schwimmlehrer/innen
- Prüfer/innen des Deutschen Sportabzeichens, DOSB-lizenzierte Trainer/innen C Leistungssport oder Breitensport (ehem. Fach-Übungsleiter/innen) ohne Rettungsausbildung können Schwimmtraining und Prüfung durchführen und abnehmen, wenn eine im Rettungswesen ausgebildete Person anwesend ist

3.3 Dreistufiges Leistungssystem

Das Deutsche Sportabzeichen kann auf den drei Leistungsstufen
- Bronze
- Silber
- Gold

erworben werden. Die für die jeweilige Leistungsstufe zu erbringenden Leistungen in den einzelnen Disziplinen, differenziert nach Alter und Geschlecht, sind im Leistungskatalog aufgeführt (siehe Anhang).

Die individuell erbrachten Leistungen in den einzelnen Disziplinen werden auf Grundlage des Leistungskatalogs den drei Leistungsstufen zugeordnet. Je nach Zuordnung zu einer der drei Leistungsstufen ergibt sich je Leistung und Disziplingruppe ein Punktwert:
- Bronze = 1 Punkt
- Silber = 2 Punkte
- Gold = 3 Punkte

Um das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben, müssen vier Leistungen (eine Disziplin pro Disziplingruppe) mindestens in Bronze (je 1 Punkt = 4 Punkte) erbracht werden. Die erreichten Punkte werden addiert und aus dem Gesamtpunktwert ergibt sich die Verleihung in Bronze, Silber oder Gold:
- Bronze = 4 – 7 Punkte
- Silber = 8 – 10 Punkte
- Gold = 11 – 12 Punkte

3.4 Spezifische Bedingungen für das Erbringen und Anerkennen von Leistungen

3.4.1 Anzahl der Versuche

An einem Prüfungstag hat jede/r Teilnehmer/in für jede Übung drei Versuche. Ausnahmen sind in den Einzeldisziplinen geregelt.

3.4.2 Eintrag in die Prüfkarte

Es gilt die Leistung, die entsprechend dieses Prüfungswegweisers erbracht, von dem/der Prüfer/in in die Prüfkarte eingetragen und mit seiner/ihrer Unterschrift bestätigt wurde.

Nach Abgabe der Prüfkarte beim LSB oder seinen zuständigen Untergliederungen sind Änderungen auf der Prüfkarte (z. B. Eintrag besserer Leistungen) nicht erlaubt.

3.4.3 Anerkennung von Leistungen

Es werden nur Leistungen anerkannt, die explizit für das Deutsche Sportabzeichen erbracht wurden. Ausnahmen bilden die sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen), die vom DOSB als Substitut für eine der vier Disziplingruppen anerkannt wurden (siehe Kapitel 7.3), sowie der Volkslauf (siehe Kapitel 6.1.3 und 7.1), das Radfahren (siehe Kapitel 6.1.6 und 7.1) und die Bundesjugendspiele (siehe Kapitel 7.2).

3.4.4 Nicht-Anerkennung von Zwischenzeiten
Bei der Ableistung einer längeren Schwimm- bzw. Laufstrecke darf nicht gleichzeitig eine kürzere Strecke mit einer Zwischenzeit gewertet werden. Für jede Strecke/Disziplin ist ein gesonderter Start erforderlich.

3.4.5 Aktuelle Gültigkeit der Bedingungen
Es sind die im Jahr der Prüfung geltenden Bedingungen zu erfüllen. Alle Sportabzeichen-Unterlagen sind entsprechend mit „gültig ab" gekennzeichnet.

3.4.6 Einordnung in Altersklassen
Es sind die Leistungen entsprechend der Altersklasse abzulegen, die der/die Teilnehmer/in im Kalenderjahr erreicht.

Es ist **nicht** erlaubt, Übungen aus höheren oder niedrigeren Altersklassen abzulegen.

3.4.7 Nicht-Anerkennung von Leistungen auf Ergometer
Die Leistungen können nicht auf einem Ergometer erbracht werden.

3.4.8 Elektrofahrräder (E-Bike)
Auch bei ausgeschaltetem Elektroantrieb sind Elektrofahrräder (E-Bike) nicht zugelassen.

3.4.9 Schwimmhilfen
Schwimmhilfen sind **nicht** erlaubt. Nur beim Dauerschwimmen im offenen Gewässer bei einer Wassertemperatur von ≤ 20° Celsius ist ein Neoprenanzug erlaubt.

3.4.10 Sprünge im Alter
Aus sportmedizinischer Sicht gibt es keine Vorbehalte gegenüber Sprüngen im Alter, sofern keine Vorschädigungen und/oder Erkrankungen vorliegen.

3.4.11 Menschen mit Endoprothesen
Siehe Kapitel 4.5

4. Spezifische Bestimmungen für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen

4.1 Allgemeine Bestimmungen

Menschen mit Behinderungen können das Deutsche Sportabzeichen erwerben. Als Prüfer/innen können nur Personen eingesetzt werden, die im Besitz eines gültigen Prüferausweises „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen" sind. Die Ausbildung erfolgt über die Behindertensportverbände der Länder.

Die nachfolgenden Regelungen wurden in einer Rahmenvereinbarung über die Abnahme des Sportabzeichens für Menschen mit Behinderungen zwischen dem Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und dem Deutschen Behindertensportverband (DBS) festgelegt. Die beiden genannten Organisationen treffen diese Vereinbarung, um die selbstbestimmte und gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen im und durch den Sport zu fördern und die Anerkennung des Wertes des Deutschen Sportabzeichens durch die Menschen mit Behinderungen zu steigern. Zweck der Vereinbarung ist es, überall in Deutschland die Möglichkeit des Erwerbs des Sportabzeichens für Menschen mit und ohne Behinderungen zu schaffen und zu regeln.

Die sportlichen Anforderungen für den Erwerb sind im Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen" niedergelegt. Die Unterlagen sind erhältlich beim:

Deutscher Behindertensportverband e. V.
National Paralympic Committee Germany
– im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –
Tulpenweg 2–4, 50226 Frechen-Buschbell
www.dbs-npc.de/sportentwicklung-breitensport-deutsches-sportabzeichen.html

4.2 Zuständigkeiten und Prüfungsbedingungen

Zuständig für die geforderten Disziplinen- und Leistungskataloge der jeweiligen Behinderung ist der DBS. Für die einzelnen Disziplinen des Deutschen Sportabzeichens sind das Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen", der Prüfungswegweiser des DOSB und die Wettkampfbestimmungen der vorhandenen Fachabteilungen und Fachbereiche des DBS oder des Deutschen Rollstuhl-Sportverbandes gültig und bindend.

Sind für einzelne Disziplinen keine Fachabteilungen zuständig, werden die Ausführungsbestimmungen durch den Beauftragten für das Deutsche Sportabzeichen im DBS nach Rücksprache mit den evtl. bestehenden Fachverbänden im DOSB festgelegt.

Leistungsanforderungen aus den Bedingungen für Menschen mit Behinderungen und für Menschen ohne Behinderungen dürfen nicht gemischt werden.

Die Verbände, Vereine und Stadt-/Kreissportbünde sind verpflichtet, bei öffentlich ausgeschriebenen Abnahmen für Bewerber/innen mit Behinderungen qualifizierte Prüfer/innen einzusetzen. Inwieweit diese Prüfer/innen auch für Bewerber/innen ohne Behinderungen eingesetzt werden, entscheiden die Sportbünde selber.

Der/Die Prüfer/in muss darauf achten, dass die Bestimmungen des DBS über die Nichtzulassung zur Sportabzeichenabnahme für bestimmte Behinderungen bzw. Erkrankungen zum Schutz der persönlichen Gesundheit bzw. das Einreichen „Ärztlichen Bescheinigung und Haftungserklärung" unbedingt eingehalten werden.

4.3 Einteilung in Behinderungsklassen

Die Einteilung in die Behinderungsklasse erfolgt grundsätzlich durch einen/eine Prüfer/in oder Arzt/Ärztin. Die Rehabilitationsphase muss abgeschlossen sein. Während der Rehabilitation ist eine Einstufung nicht möglich, auch wenn dadurch ein Erwerb des Deutschen Sportabzeichens ausgeschlossen ist.

Vor dem Training und der Prüfung wird eine Rücksprache mit dem/der Arzt/Ärztin über die individuelle Eignung zum Erwerb des Deutschen Sportabzeichens empfohlen. Mit der Einstufung durch den/die Prüfer/in oder den/die Arzt/Ärztin erfolgt die Zulassung zur Prüfung. Einschränkungen durch zusätzliche Behinderungen sind in die Urkunde einzutragen. Durch die Zulassung ist die Sportabzeichenaktivität für die Saison von Januar bis Dezember gültig und muss in jedem Jahr neu festgestellt werden. Nach schweren Krankheiten ist ebenso eine erneute Zulassung erforderlich. Für die Gültigkeit der Zulassung ist der/die Bewerber/in selbst verantwortlich.

Bei der Einstufung in die Behinderungsklasse A genügt die Angabe des im letzten Bescheid der zuständigen Verwaltungsbehörde mitgeteilten Grades der Behinderung. Ansonsten gilt das Verfahren, welches im Handbuch „Deutsches Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen" beschrieben ist.

4.4 Bestimmungen für Menschen mit speziellen Erkrankungen

Zum Schutz der persönlichen Gesundheit und Erhaltung des Wohlbefindens ist der Erwerb des Deutschen Sportabzeichens für Menschen mit Behinderungen nicht möglich bei:

- einer bestehenden oder abgelaufenen Herzerkrankung (z. B. Herzklappenersatz, Herzschrittmacher, Herzinfarkt etc.)
- und allen Erkrankungen, die zu akuten Schüben neigen (z. B. Morbus Bechterew, Multiple Sklerose, Mukoviszidose etc.)

soweit keine „Fachärztliche Bescheinigung und Haftungserklärung" zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen vorgelegt wird.

Die „Fachärztliche Bescheinigung und Haftungserklärung" muss vor der ersten abzulegenden Prüfung vorgelegt werden und darf bei der letzten abzulegenden Prüfung nicht älter als 12 Monate sein. Ein Vordruck ist im Anhang D im Handbuch für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen aufgenommen und ist beim DBS oder im Internet unter www.dbs-npc.de erhältlich.

Nach **überstandener** kardiologischer Erkrankung bzw. Erkrankung, die zu akuten Schüben neigt, ist eine Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen nach den allgemeinen Bedingungen dann möglich, wenn von einem Facharzt die Sporttauglichkeit attestiert wird. Sie muss neben der Sporttauglichkeit ausdrücklich die Erlaubnis zur Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen nach den allgemeinen Bedingungen (Menschen ohne Behinderungen) enthalten.

Für das Ablegen des Sportabzeichens für Menschen mit Behinderungen muss eine von der überstandenen kardiologischen Erkrankung bzw. eine von der Erkrankung, die zu akuten Schüben neigt, unabhängige Behinderung vorliegen.

4.5 Bestimmungen für Menschen mit Endoprothesen der oberen und/oder unteren Extremitäten

Sportler/innen mit Endoprothesen sind von allen Sprungübungen (Stand-, Weit-, Hoch-, Zonenweitsprung, Seilspringen) ausgeschlossen, ebenso von allen Turnübungen sowie vom Kugelstoßen mit Angleiten und der Drehtechnik beim Schleuderball. Sie können das Deutsche Sportabzeichen nur absolvieren, wenn Sie aus der entsprechenden Disziplingruppe eine Alternativübung auswählen, auf die keine der o. g. Merkmale zutrifft. Wird diese Alternative nicht gewählt, muss das Deutsche Sportabzeichen unter den Bedingungen für Menschen mit Behinderungen abgelegt werden, wobei die o. g. Regelung zu den Endoprothesenträger/innen ebenso gültig ist, es allerdings weitere Alternativdisziplinen gibt. Endoprothesenträger/innen haben ab einem Grad der Behinderung von 20 v. H. oder der Vorlage des Endoprothesenpasses die Möglichkeit das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen zu erwerben.

4.6 Ausbildung der Prüfer/innen für Menschen mit Behinderungen

Die Ausbildung zum Erwerb der Prüfberechtigung für Menschen mit Behinderungen erfolgt durch Lehrgänge des DBS bzw. der Landesverbände des DBS. Die Möglichkeiten zur Ausbildung werden im Lehrgangsplan des DBS sowie auf den Internetseiten der Landesverbände des DBS veröffentlicht. Die Organisation dieser Bildungsmaßnahmen obliegt dem DBS oder den Landesbehinderten-Sportverbänden.

Es werden folgende Lehrgänge angeboten:

- **Ersterwerb der Prüfberechtigung für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen.** Dieser Lehrgang ist für Teilnehmer/innen gedacht, die bisher noch keine Erfahrungen in der Abnahme des Deutsche Sportabzeichens haben. In der Regel ist es eine Wochenendveranstaltung, in der am ersten Tag allgemeine Inhalte zum Deutschen Sportabzeichen (z. B. Leistungskatalog, Gerätekunde, methodische und didaktische Übungsreihen, Anerkennung von Leistungen, Verleihverfahren) und am zweiten Tag spezifische Inhalte zum „Deutschen Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen" (z. B. Leistungskatalog für Menschen mit Behinderungen, Einstufung in Behinderungsklassen, gesundheitliche Besonderheiten) vermittelt werden. Nach Beendigung wird sowohl die allgemeine Lizenz (für Menschen ohne Behinderungen in den Disziplinen Leichtathletik, Schwimmen und Radfahren) als auch die Zusatzlizenz für Menschen mit Behinderungen ausgestellt.
- **Zusatzerwerb der Prüfberechtigung für das Deutsche Sportabzeichen für Menschen mit Behinderungen.** Lehrgang für Teilnehmer/innen, die bereits als Prüfer/in des Deutschen Sportabzeichens tätig sind und auch die Prüfberechtigung für Menschen mit Behinderungen erhalten möchten. Dieser Lehrgang ist eine Tagesveranstaltung. Von den Teilnehmer/innen wird Erfahrung bei der Abnahme des allgemeinen Deutschen Sportabzeichens (Lizenz für Menschen ohne Behinderungen) verlangt. Nach Beendigung wird die Zusatzlizenz für Menschen mit Behinderungen ausgestellt.

Die Ausstellung der Prüfberechtigung erfolgt durch den zuständigen Landessportbund oder durch seine Untergliederungen (Kreis-/Stadtsportbünde). Zur Vergabe der Prüfberechtigung ist der Nachweis einer Qualifikation erforderlich.

Der Prüferausweis ist vier Jahre gültig. Eine Verlängerung für engagierte Prüfer/innen erfolgt auf Antrag beim LSB oder einer seiner Untergliederungen für jeweils weitere vier Jahre.

5. Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen im Ausland

5.1 Allgemeine Bestimmungen

Der DOSB verleiht das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche und das Deutsche Sportabzeichen auch an im Ausland lebende Absolventen/innen. Der DOSB verfolgt das Ziel, die Verantwortung für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen im Ausland an deutsche Organisationen (Schulen, Sportvereine, Clubs usw.) zu übertragen. Diese benennen fachkundige Mitglieder oder Personen als Prüfer/innen.

Voraussetzung für die Durchführung von Prüfungen im Ausland ist der Prüferausweis AUSLAND mit entsprechender Länderangabe. Dieser Ausweis wird ausschließlich vom DOSB ausgestellt. Unter bestimmten Voraussetzungen kann dieser Ausweis auch an Inhaber eines gültigen inländischen Prüferausweises vergeben werden. Auskünfte hierzu erteilt der DOSB (s. u.); ein Anspruch auf den Prüferausweis AUSLAND besteht jedoch nicht. **Der Prüferausweis eines LSB ist für die Abnahme von Prüfungen im Ausland nicht ausreichend.**

Die Verleihungen und Bestätigungen des Deutschen Sportabzeichens für das Ausland sind gebührenfrei. Die Kosten werden vom DOSB getragen (außer Sonderabzeichen). Die Verleihungszahlen des Auslands werden in einer gesonderten Statistik geführt. Die ordnungsgemäße Durchführung der Prüfungen wird von den örtlich bzw. regional zuständigen deutschen Organisationen durch Unterschrift und Stempelabdruck bestätigt.

Alle Verleihungen ins Ausland und der Schriftwechsel mit dem Ausland werden zentral bearbeitet. Bitte wenden Sie sich an:

Deutscher Olympischer Sportbund
Geschäftsbereich Sportentwicklung
Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt am Main
T +49 69 6700-0, deutsches.sportabzeichen@dosb.de, www.dosb.de

5.1.1 Beauftragte und Sonderregelungen für das Deutsche Sportabzeichen

In bestimmten Ländern hat der DOSB „Beauftragte für das Deutsche Sportabzeichen" eingesetzt und teilweise zusätzliche, weiterführende Regeln erlassen. Bei diesen Regeln handelt es sich um regional beschränkte Ergänzungen zum Prüfungswegweiser, die in dem jeweiligen Land bis auf Widerruf Gültigkeit haben und von jedem Prüfer/in zu beachten sind. Auskünfte hierzu erteilen die Beauftragten des jeweiligen Landes (s. u.) oder der DOSB, Geschäftsbereich Sportentwicklung.

!

Diese bilden gemeinsam mit lizenzierten Trainern/innen und Prüfer/innen ein regional zuständiges „Team Deutsches Sportabzeichen". Die Beauftragten sind, soweit der DOSB diese Aufgaben nicht selbst wahrnimmt, in ihren Bereichen (regional) für alle Angelegenheiten des Sportabzeichens (insb. Training, Prüfung und Verleihung) zuständig sowie Mittler zwischen den Absolventen/innen des Deutschen Sportabzeichens und dem DOSB.

Für folgende Länder hat der DOSB „Beauftragte für das Deutsche Sportabzeichen" bestellt.

- BeNeLux-Staaten: Andreas Kornmaier, bea_dsa_benelux@gmx.de
- Frankreich: Stephan Artner, artner@dsa-france.org
- Italien: Frank Schnappenberger, frank@schnappenberger.eu

5.2 Österreichisches Sport- und Turnabzeichen (ÖSTA)

5.2.1 Geltungsbereich von Prüferausweisen für das ÖSTA

Alle von einem LSB beauftragten Prüfer/innen mit gültigem Prüferausweis können Prüfungen für das Österreichische Sport- und Turnabzeichen (ÖSTA) und das Österreichische Sport- und Turnabzeichen für Jugendliche (ÖSTA-J) in Deutschland abnehmen. Für alle vom DOSB ausgestellten Prüferausweise AUSLAND gilt die Abnahmeberechtigung für die auf dem Ausweis genannten Länder. !

Grundlage der Prüfungen sind die dafür vom Bundeskanzleramt der Republik Österreich erlassenen Richtlinien und Bedingungen.

Die erzielten Leistungen werden in den entsprechenden Leistungsnachweis für ÖSTA bzw. ÖSTA-J eingetragen und mit Identnummer, Unterschrift, Ort und Datum bestätigt. Die notwendigen Unterlagen zum ÖSTA bzw. ÖSTA-J sind beim DOSB oder dem zuständigen LSB erhältlich.

Grundsätzlich gilt:

- Die Prüfungen werden kostenfrei abgenommen.
- Die zuständigen Beauftragten für das Deutsche Sportabzeichen (bzw. Stützpunktleiter) oder der/die Absolvent/in leitet den bestätigten Leistungsnachweis an die für die Verleihung des ÖSTA zuständige Stelle weiter (**Anschrift:** Bundeskanzleramt, Sektion Sport, ÖSTA-Geschäftsstelle, Prinz-Eugen-Straße 12, A-1040 Wien, T +43 (1) 50199 5230 oder -31, www.oesta.at).
- Nach Bearbeitung der Unterlagen bekommt der/die Absolvent/in Abzeichen und Urkunde zugesandt.

5.2.2 Geltungsbereich von Prüferausweisen für das Deutsche Sportabzeichen

Alle zur Abnahme von Prüfungen für das ÖSTA und ÖSTA-J berechtigten Personen können Prüfungen für das Deutsche Sportabzeichen und das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche in Österreich abnehmen. Grundlage der Prüfungen sind die vom DOSB in diesem Prüfungswegweiser erlassenen Richtlinien und Bedingungen. Die erzielten Leistungen werden auf der Prüfkarte eingetragen und mit Datum, Ort, Identnummer und Unterschrift bestätigt.

Grundsätzlich gilt:

- Die Prüfungen werden kostenfrei abgenommen.
- Der/Die Prüfer/in oder der/die Absolvent/in leitet die vollständig ausgefüllte Prüfkarte an die für die Verleihung des Deutschen Sportabzeichens zuständige Stelle weiter (**Anschrift:** Deutscher Olympischer Sportbund, Geschäftsbereich Sportentwicklung, Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt am Main, T +49 69 6700-0, deutsches.sportabzeichen@dosb.de).
- Nach Bearbeitung der Unterlagen bekommt der/die Absolvent/in Abzeichen und Urkunde zugesandt.

6. Sicherheitsaspekte, sportfachliche Regelungen und praktische Hinweise für die Prüfungen zum Deutschen Sportabzeichen

Sicherheitshinweise und -vorkehrungen

Bei den Prüfungen wie im Training muss darauf geachtet werden, dass alle zur Sicherheit der Beteiligten und Zuschauer festgelegten Sicherheitsbestimmungen eingehalten werden. Besonderheiten zu den jeweiligen Disziplinen sind in diesem Kapitel beschrieben. *Zur Verminderung des Verletzungsrisikos wird dringend empfohlen, sich vor Beginn des Trainings oder der Prüfung ausreichend aufzuwärmen.*

Schwimmen

Beim Training und bei Prüfungen ist immer darauf zu achten, dass eine im Rettungswesen ausgebildete Person anwesend ist. Beim Schwimmen sind die Sicherheitsregeln der DLRG einzuhalten. Die Wassertiefe im Becken und im offenen Gewässer muss mindestens 1,80 m betragen. Die Beckenlänge muss mindestens 12,5 m betragen. !

Würfe und Stöße

Bei Würfen und Stößen gilt allgemein: Für die Gefahrenbereiche bei einem Wurf oder Stoß darf der Abwurfraum oder Stoßring erst dann freigegeben werden, wenn sich niemand mehr im Gefahrenbereich des Wurf- oder Stoßgerätes aufhält. Beim Schleuderballwurf ist ein Sicherheitsabstand von 10 m zum Werfer einzuhalten. Während eines Versuchs ist der Teilnehmer bei der Ausführung von allen anderen anwesenden Personen zu beobachten. Auf diese Sicherheitsaspekte werden alle Anwesenden hingewiesen.

Gerätturnen

Das Training und die Prüfungen dürfen Prüfer/innen für LA, Radfahren und Schwimmen nur dann durchführen, wenn entweder ein/e ausgebildete/r Turntrainer/in anwesend ist (Sicherheitsstellung/Verletzungsgefahr) oder der/die Prüfer/in eine spezifische Fortbildung zu den Gerätturnübungen im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens absolviert hat.

Sportfachliche Regelungen und praktische Hinweise zur Durchführung der Prüfungen

Für die Ausführung der Disziplinen und für die Bewertung der Leistungen sind grundsätzlich die Wettkampfbestimmungen der entsprechenden Sportart maßgebend, soweit in den folgenden Absätzen 6.1–6.4 keine Abweichungen formuliert werden. Bei Sprungdisziplinen, Würfen und Stößen müssen die Anlagen niveaugleich sein.

Neben den Prüfungsbestimmungen werden im Folgenden praktische Hinweise zur Durchführung sowie Hintergrundinformationen zu den jeweiligen Disziplinen dargelegt.

Alle Disziplinen unter 6.1 dürfen am Prüfungstag nur mit einem Versuch absolviert werden!

6.1 Ausdauer

Sportwissenschaftliche Hintergründe

Ausdauer ist die Fähigkeit, lange einer Belastung zu widerstehen, die letztendlich zu einer unüberwindbaren Ermüdung führt, und trotz Ermüdung die Belastung fortzusetzen.[1] In dieser Disziplingruppe wird die allgemeine dynamische aerobe Grundlagenausdauer abgeprüft. Dabei handelt es sich um eine zyklische Bewegung, die überwiegend im Rahmen der aeroben Energiebereitstellung erfolgt und einen Großteil der gesamten Skelettmuskulatur beansprucht.

6.1.1 800 m / 3.000 m Lauf

Bestimmungen: Der Start erfolgt aus einer ruhigen Standstellung. Die Leistungsanforderungen für diese Disziplin können nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden.
Hinweise zur Durchführung: Bei diesen Läufen ist das Laufen auf Rundstrecken empfehlenswert. In Ausnahmefällen können diese auch auf geeigneten, vermessenen Strecken im Gelände oder auf der Straße ausgetragen werden. Es muss sichergestellt sein, dass Start und Ziel auf gleicher Höhe liegen.

!

Gehen ist gestattet. GPS-Vermessung der Strecken ist nicht erlaubt.

6.1.2 Dauer- / Geländelauf

Bestimmungen: Laufen definiert sich hier als schnelles Fortbewegen, so dass sich kurzzeitig beide Sohlen vom Boden lösen. Ansonsten gelten dieselben Bestimmungen wie unter 6.1.1. Die Leistungsanforderungen für diese Disziplin können nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden.
Hinweise zur Durchführung: Diese Disziplin soll besonders junge Menschen an die Ausdauerbelastungen heranführen. Dabei ist nicht die gelaufene Geschwindigkeit oder die Distanz relevant, sondern die Zeitdauer (Durchhaltevermögen). Es empfiehlt sich, eine verkehrsfreie und gut überschaubare Rund- oder Pendelstrecke im Gelände mit möglichst gut befestigtem Untergrund auszuwählen. Es muss sichergestellt sein, dass Start und Ziel auf gleicher Höhe liegen.

Sportwissenschaftliche Hintergründe

Besonders als Heranführung an die Ausdauerbelastung bei Kindern sollte bei dieser Disziplin von zu kurzen, monotonen Laufstrecken abgesehen werden. Es geht vorrangig darum, eine gegebene Zeit durchgängig zu laufen!

6.1.3 10 km Lauf

Bestimmungen: Es gelten dieselben Bestimmungen wie unter 6.1.1.
Hinweise zur Durchführung: Diese Disziplin soll auf einer vermessenen, möglichst verkehrsfreien Strecke im Wald oder im Gelände durchgeführt werden. Es empfiehlt sich eine Rund- oder Pendelstrecke möglichst mit asphaltiertem oder sonst gut befestigtem Untergrund. Es muss sichergestellt sein, dass Start und Ziel auf gleicher Höhe liegen. Es sollte sichergestellt sein, dass an dem vom Start am weitesten entfernten Punkt der Strecke eine Kontrolle der Teilnehmer stattfindet, damit Abkürzungen etc. nicht erfolgen können.

!

GPS-Vermessung der Strecken ist nicht erlaubt.

6.1.4 7,5 km Walking / Nordic Walking

Prüfberechtigt sind alle Prüfer / innen des Deutschen Sportabzeichens.
Bestimmungen: Walking definiert sich hier als ein schnelles Gehen, wobei ständig ein Fuß Bodenkontakt hat. Die Arme schwingen gegengleich (linkes Bein und rechter Arm bzw. rechtes Bein und linker Arm). Laufen ist nicht gestattet. Beim Nordic Walking dient die Walking-Technik als Grundlage, jedoch müssen Stöcke aktiv eingesetzt werden. Die Leistungsanforderungen für diese Disziplin können nicht auf einem Laufbandergometer erbracht werden.
Hinweise zur Durchführung: Es gelten dieselben Hinweise wie unter 6.1.3

Das erfolgreiche Absolvieren einer dieser beiden Strecken wird, sofern sie im Jahr der DSA-Abnahme erfolgte, von einem DSA-Prüfer nach Vorlage einer Urkunde mit Zeitangabe oder der online zur Verfügung gestellten Ergebnisliste als Leistung in der Disziplingruppe „Ausdauer“ anerkannt (siehe Kapitel 7).

[1] ZINTL, F., EISENHUT, A. (2001): Ausdauertraining. München: BLV

6.1.5 200 m/400 m/800 m Schwimmen

Bestimmungen: Für die Schwimmübungen ist ein Schwimmbecken von mindestens 12,5 m Länge und einer Mindesttiefe von 1,80 m vorgeschrieben. Die Wahl der Schwimmart ist freigestellt. Schwimmhilfen sind nicht erlaubt. Der Start erfolgt durch Sprung vom Startblock oder aus dem Wasser vom Beckenrand. Das Wechseln der Schwimmart während der Prüfung ist gestattet.

Beim Wenden und beim Zielanschlag muss der Schwimmer die Wand mit einem beliebigen Teil seines Körpers berühren. Nach dem Start und der Wende ist beim Brustschwimmen nur ein Brustarmzug unter Wasser erlaubt, bei den anderen Schwimmtechniken muss nach der Gleitphase sofort aufgetaucht und weiter geschwommen werden.

!

6.1.6 5 km/10 km/20 km Radfahren

Bestimmungen: Bahnart bzw. Streckenführung sind beliebig. Die Strecke soll möglichst eben, also ohne Steigung/Gefälle (niveaugleich) und ohne Verkehrseinflüsse sein. Es muss sichergestellt sein, dass Start und Ziel auf gleicher Höhe liegen.

Die Leistungsanforderungen können nicht auf einem Fahrradergometer erbracht werden. GPS-Vermessung der Strecken ist erlaubt.

!

Material: Es kann jedes Fahrradmodell benutzt werden. Auch bei ausgeschaltetem Elektroantrieb sind Elektrofahrräder (E-Bike) nicht zugelassen.

Sicherheitshinweis: Zum eigenen Schutz wird **dringend** empfohlen, beim Training und bei den Prüfungen einen Helm zu tragen. Die Leistungsanforderungen können nicht auf einem Fahrradergometer erbracht werden.

Aufgrund des hohen logistischen Aufwands kann das Absolvieren der Radstrecken auch im Rahmen einer öffentlichen Radsport-Veranstaltung erfolgen. Zur Anerkennung in der Diszilingruppe „Ausdauer“ muss dem DSA-Prüfer eine Urkunde mit Zeitangabe oder eine online zur Verfügung gestellte Ergebnisliste vorgelegt werden (siehe Kapitel 7).

6.2 Kraft

Sportwissenschaftliche Hintergründe

DSA-spezifisch wird in dieser Disziplingruppe besonders die Schnellkraft geprüft. Die Definition besagt, dass die Schnellkraft die Fähigkeit des Nerv-Muskelsystems ist, den Körper, Teile des Körpers oder Gegenstände mit maximaler Geschwindigkeit zu bewegen.[2] Im Gegensatz zur Gruppe 3 (Schnelligkeit) steht hierbei die Überwindung des Widerstandes im Vordergrund und nicht die Bewegungsgeschwindigkeit.

6.2.1 Schlagball/Wurfball

Bestimmungen: Der Schlag- bzw. Wurfball kann aus dem Anlauf oder aus dem Stand geworfen werden. Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden markiert.

Material: Der Schlagball ist aus Leder oder Gummi. Sein Gewicht beträgt 80 Gramm. Der Wurfball hat ein Gewicht von 200 Gramm und ist ebenfalls aus Leder oder Gummi.

Bewertung: Als Leistung wird die senkrechte Entfernung des nächsten Eindruckes des Gerätes zur Innenkante der Abwurflinie oder ihrer seitlichen Verlängerung gemessen.

Sicherheitshinweis: Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfen/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

6.2.2 Medizinball

Bestimmungen: Der Medizinballwurf kann aus dem Stand, mit Anlauf oder aus der Drehung ausgeführt werden. Der Medizinballwurf muss beidhändig erfolgen; ein Rückwärtswurf ist nicht gestattet. Die Länge des Anlaufes und die Zahl der Drehungen sind beliebig. Der Abwurf erfolgt aus einem Abwurfraum in einen Wurfsektor. Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden oder einen Abwurfbalken markiert.

Material: Für die Abnahme des Sportabzeichens ist ein 2 kg Medizinball (Durchmesser beliebig) aus Leder, Kunststoff oder Gummi zu verwenden.

Bewertung: Der Wurf/Stoß wird gemessen wie beim Schleuderball: Die Weitenmessung erfolgt vom nächstliegenden, vorderen Rand der Aufschlagstelle des Balles bis an die Innenkannte der Abwurflinie bzw. des Abwurfbalkens. Beginnend mit dem 0-Punkt des Maßbandes wird dieses dabei über den Kreismittelpunkt im Abwurfraum gespannt. Die Weite des Wurfes wird an der Innenkante der Abwurflinie (an der Seite des kleineren Winkels) abgelesen (siehe Skizze Schleuderball 6.4.5).

Sicherheitshinweis: Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfen/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

[2] WEINECK J. (2003). Optimales Training. Balingen: Spitta

6.2.3 Kugelstoßen

In den Altersklassen 18 – 19 und 50 – 59 ist bevorzugt mit der 6 kg Kugel zu stoßen. Bei Nichtverfügbarkeit darf auch eine 6,25 kg Kugel verwendet werden.

Bestimmungen: Als Fehlversuch gilt, wenn der Teilnehmer nach Beginn des Stoßes mit irgendeinem Körperteil die Oberseite des Stoßbalkens, den Boden außerhalb des Kreises oder den oberen Kreisrand berührt hat. Der Kreis darf erst verlassen werden, wenn die Kugel nach dem Stoß den Boden berührt hat. Der Teilnehmer muss den Kreis nach hinten verlassen.

Bewertung: Als Stoßleistung wird die Entfernung vom nächsten Eindruck der Kugel zum inneren Kreisrand gemessen. Das Bandmaß wird dabei über die Mitte des Kreises geführt.

Sicherheitshinweis: Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfen / Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

6.2.4 Steinstoßen

Bestimmungen: Der / Die Teilnehmer / in hat mit jedem Arm drei Versuche, wobei er / sie selbst bestimmen kann, ob zuerst mit dem linken oder rechten Arm drei Versuche absolviert werden. Das jeweils beste Ergebnis mit dem linken und dem rechten Arm wird zur Gesamtleistung addiert. Es darf ein beliebiger Anlauf genommen werden. Der Stein wird frei mit einer Hand gestoßen. Werfen ist nicht erlaubt. Die Abstoßlinie wird durch einen Balken (Querschnitt 10 × 10 cm) oder eine Linie am Boden markiert. Der Stoß ist nur gültig, wenn der / die Teilnehmer / in den Balken oder die Abstoßlinie nicht nach vorn übertreten hat. Das Stoßfeld ist maximal 4 m breit und sollte markiert sein. Der / Die Teilnehmer / in muss den Abstoßraum nach hinten verlassen.

Material: Der Stein hat Ziegelsteinform, ist achteckig und aus Metall. Er wiegt 10 kg bzw. 15 kg bei den Männern (differierend nach Altersgruppen) und 5 kg bei den Frauen (für alle Altersgruppen).

Bewertung: Als Leistung wird die senkrechte Entfernung des nächsten Eindruckes des Steins zur Innenkante der Abstoßlinie gemessen. Die Leistung errechnet sich aus der größten Weite des rechten und linken Armes.

Sicherheitshinweis: Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfen / Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.

6.2.5 Standweitsprung

Bestimmungen: Der Absprung erfolgt ohne Anlauf mit beiden Füßen vom Grubenrand oder von einem Absprungbalken. Die Zehen dürfen nicht übergreifen. Die Fußstellung muss parallel und auf gleicher Höhe und ebenerdig mit der Landung sein.

Bewertung: Der / Die Springer / in darf seinen / ihren Sprung vorwärts und rückwärts ausbalancieren und dabei Fersen und Fußspitzen abwechselnd vom Boden heben; er / sie darf jedoch vor dem Absprung und nach der Landung keinen Fuß vom Boden lösen oder ihn in irgendeiner Richtung auf dem Boden hin- und hergleiten lassen. Gemessen wird vom hintersten Eindruck des Niedersprungs senkrecht bis zur Höhe des vordersten Eindruckes des Absprunges bzw. der Vorderkante des Absprungbalkens.

6.2.6 Gerätturnen

Bestimmungen: Siehe Absätze 6.2.6.1 – 6.2.6.6

Bewertung: Die Bewertung erfolgt über „geschafft“ bzw. „nicht geschafft“. Dabei ist das Ziel der Elementausführung, mindestens die Grobform zu präsentieren, um die Bronzeleistung zu erfüllen. Feinform bzw. variable Ausführung, entsprechen den Silber- und Goldanforderungen. Das Element muss in allen Teilen erkennbar sein und ohne Hilfe – falls in der Elementbeschreibung nicht anders formuliert – erfolgreich ausgeführt werden.

Sicherheitshinweis: Es ist empfehlenswert, stets eine Sicherheitsstellung zur Unfallverhütung zu gewährleisten. Sie dient dazu, Verletzungen zu vermeiden. Hier wird nur bei Bedarf in den Bewegungsablauf eingegriffen.

!

Sportwissenschaftliche Hintergründe

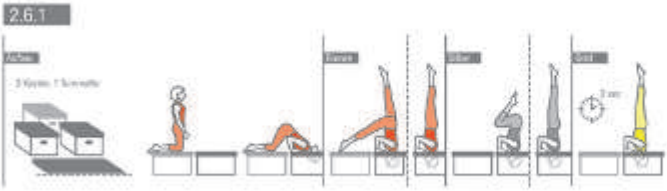
Die dreistufige Unterteilung in Bronze, Silber und Gold verläuft nach einer methodisch-didaktischen Reihe. Das heißt, dass die Leistungen für Bronze und Silber eine vereinfachte Form der Goldübung sind. Ein / e Sportler / in kann sich also in dem Turnelement probieren und wird je nach Erfüllungsgrad bewertet.

Überblick über die Turnelemente für die jeweilige Altersklasse in der Disziplingruppe Kraft:

Alter	6 – 7	8 – 9	10 – 11	12 – 13	14 – 15	16 – 17
Element	Schulterstand	Kerze / Nackenstand	Stützschwingen	Klimmzüge	Handstand	Hüft-Aufschwung
s. Absatz	6.2.6.1	6.2.6.2	6.2.6.3	6.2.6.4	6.2.6.5	6.2.6.6

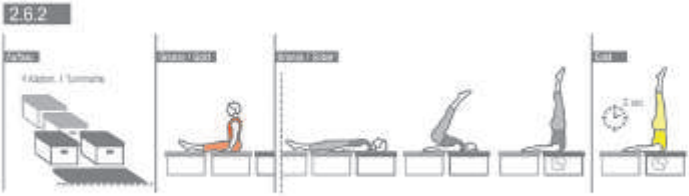
Alter	18 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	ab 70
Element	Hüft-Aufschwung	Handstand	Klimmzüge	Stützschwingen	Kerze / Nackenstand	Schulterstand
s.Absatz	6.2.6.6	6.2.6.5	6.2.6.4	6.2.6.3	6.2.6.2	6.2.6.1

6.2.6.1 Altersgruppe: 6 – 7 und 70 und älter
Schulterstand
Material: 3 kleine Kästen und 1 Turnmatte



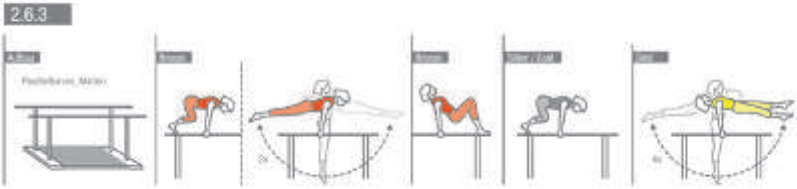
Bronze	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände und Aufschwingen der Beine nacheinander ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
Silber	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände und Anhocken und Strecken der Beine ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
Gold	Aus dem Kniestand auf dem ersten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Schulterstand mit Stütz der Hände (Beine beliebig) ausgeführt (Anlage steht frei im Raum) und die gestreckte Endposition 2 Sekunden gehalten.

6.2.6.2 Altersgruppe: 8 – 9 und 60 – 69
Kerze / Nackenstand
Material: 4 kleine Kästen und 1 Turnmatte



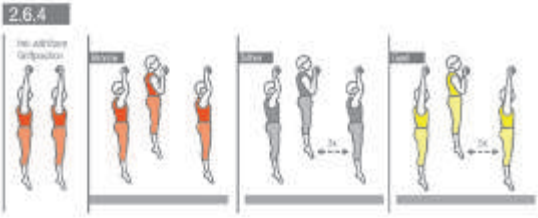
Bronze	Aus dem Sitz auf dem zweiten Kasten wird an den beiden parallel gestellten Kästen ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
Silber	Aus der Rückenlage auf zwei hintereinander gestellten Kästen wird an den beiden dahinter parallel gestellten Kästen ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum).
Gold	Ausgangsposition ist frei wählbar. An den beiden parallel gestellten Kästen wird ein Nackenstand mit Stabilisierung durch die aufgelegten gestreckten Arme ausgeführt (Anlage steht frei im Raum) und die Endposition 2 Sekunden gehalten.

6.2.6.3 Altersgruppe: 10 – 11 und 50 – 59
Stützschwingen
Material: 1 Parallelbarren mit Turnmatten abgesichert



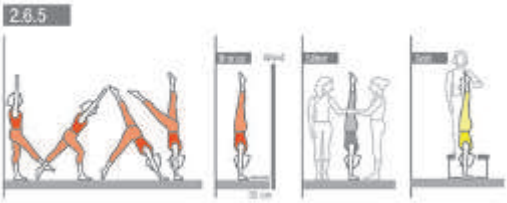
Bronze	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren zweimal vor- und zurückschwingen, nach dem zweiten Vorschwung Landung im Vierfüßlerstand rücklings auf dem Barren.
Silber	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren viermal vor- und zurückschwingen. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.
Gold	Aus dem Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren viermal vor- und zurückschwingen mit Grätschen und Schließen der Beine über dem Holm im Vorschwung. Die Aufgabe endet im Vierfüßlerstand vorlings auf dem Barren.

6.2.6.4 Altersgruppe: 12 – 13 und 40 – 49
Klimmzüge
Material: Reck, Turnmatten zum Absichern



Bronze	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): ein Klimmzug mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange.
Silber	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange.
Gold	Aus dem Hang am Reck (Griffposition ist frei wählbar): drei Klimmzüge mit deutlichem Ziehen des Kinns über die Stange, dazwischen stets ganz aushängen (Arme müssen zwischen den Klimmzügen immer komplett gestreckt werden).

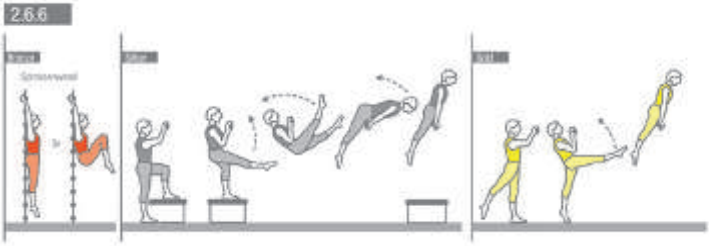
6.2.6.5 Altersgruppe: 14 – 15 und 30 – 39
Handstand
Material: 3 Matten, Wand, 1 kleiner Kasten



Bronze	Aus dem Aufschwingen Handstehen auf der Matte vor einer Wand, Handabstand zur Wand ca. 30 cm (gemessen ab Fingerspitzen). Die Wand darf für die Gültigkeit des Versuchs (auch Aufschwingen) nicht berührt werden. Die Position muss kurz erreicht (Füße berühren sich kurz), aber nicht gehalten werden.
Silber	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, Sicherung durch zwei Personen.
Gold	Aus dem Aufschwingen Handstand auf der Matte, eine Person steht daneben auf einem kleinen Kasten und lässt seine Hand zwischen den Füßen der Turnerin bzw. des Turners einklemmen. Nun versucht diese Person die Hand nach oben herauszuziehen. Die Turnerin bzw. der Turner hält die Handstandposition 2 Sekunden.

!

6.2.6.6 Altersgruppe: 16 – 17 und 18 – 29
Hüft-Aufschwung
Material: Sprossenwand, Reck, kleiner Kasten, Turnmatten zur Absicherung



Bronze	Aus dem Hang an der Sprossenwand oder am sprunghohen Reck dreimaliges Anheben der geschlossenen und gehockten Beine möglichst bis zum Rumpf, mindestens jedoch bis die Oberschenkel die Waagerechte erreichen.
Silber	Hüft-Aufschwung am kopfhohen Reck mit kleinem Kasten als Geländehilfe.
Gold	Hüft-Aufschwung am schulterhohen Reck.

6.3 Schnelligkeit

Sportwissenschaftliche Hintergründe

Schnelligkeit im Sport ist die Fähigkeit, aufgrund kognitiver Prozesse, maximaler Willenskraft und der Funktionalität des Nerv-Muskel-Systems höchstmögliche Reaktions- und Bewegungsgeschwindigkeiten unter bestimmten gegebenen Bedingungen zu erzielen.[3] In dieser Disziplingruppe wird die Frequenzschnelligkeit bei zyklischen Bewegungen geprüft. Dabei handelt es sich um wiederholende, gleiche Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit gegen geringe Widerstände bei kurzen Belastungszeiten.

6.3.1 30 m / 50 m / 100 m Lauf

Bestimmungen: Auf die Benutzung von Startblöcken kann verzichtet werden. Der Start kann auch aus einer ruhigen Standstellung erfolgen. Der / Die Läufer / in ist zu disqualifizieren, wenn er / sie für zwei Fehlstarts im selben Lauf verantwortlich ist.

6.3.2 25 m Schwimmen

Bestimmungen: Für die Schwimmübungen ist ein Schwimmbecken von mindestens 12,5 m Länge und einer Mindesttiefe von 1,80 m vorgeschrieben. Die Wahl der Schwimmart ist freigestellt. Schwimmhilfen sind nicht erlaubt. Der Start erfolgt durch Sprung vom Startblock oder aus dem Wasser vom Beckenrand. Das Wechseln der Schwimmart während der Prüfung ist gestattet.

Beim Wenden und beim Zielanschlag muss der Schwimmer die Wand mit einem beliebigen Teil seines Körpers berühren. Nach dem Start und der Wende ist beim Brustschwimmen nur ein Brustarmzug unter Wasser erlaubt, bei den anderen Schwimmtechniken muss nach der Gleitphase sofort aufgetaucht und weiter geschwommen werden.

6.3.3 200 m Radfahren (mit fl. Start)

Bestimmungen: Der Start erfolgt fliegend, also mit einer beliebigen Beschleunigungsphase, die nicht gewertet wird. Es ist durch geeignete Maßnahmen sicherzustellen, dass das Überfahren der Start- und Ziellinie zeitgerecht erfasst werden. Die Strecke soll gerade, eben und ohne Verkehrseinflüsse sein. **Die Abnahme sollte aufgrund der hohen Geschwindigkeit und der damit verbundenen Unfallgefahr in den Kurven nicht im Stadion erfolgen.** Die Leistungsanforderungen können nicht auf einem Fahrradergometer erbracht werden.

[3] GROSSER, M., STARISCHKA, S. & ZIMMERMANN, E. (2008): Das neue Konditionstraining. München: BLV

KINDER UND JUGEND – WEIBLICH ♀

	ALTER	6–7			8–9			10–11			12–13			14–15			16–17		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:35	4:50	4:10	5:20	4:40	4:00	5:10	4:25	3:45	5:00	4:20	3:35	4:50	4:05	3:25
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	8:00	12:00	17:00	10:00	15:00	20:00	15:00	20:00	30:00	20:00	30:00	40:00	30:00	40:00	50:00	45:00	60:00	75:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m									400 m								
		8:30	7:00	5:35	8:05	6:45	5:20	7:40	6:25	5:10	14:40	12:40	10:35	13:05	11:40	10:05	11:55	10:45	9:05
	Radfahren (in Min.)				5 km			10 km											
					27:00	24:00	21:00	56:00	47:30	39:30	50:00	44:00	37:00	44:30	38:30	33:30	41:00	35:30	31:30
KRAFT	Schlagball (80 g) (in m)	Schlagball									Wurfball								
	Wurfball (200 g) (in m)	6,00	9,00	13,00	9,00	12,00	15,00	11,00	15,00	18,00	16,00	19,00	23,00	20,00	24,00	27,00	24,00	27,00	32,00
	Kugelstoßen (3 kg, in m)										3 kg								
											4,75	5,25	5,75	5,50	6,00	6,50	5,75	6,25	6,75
	Standweitsprung (in m)	1,05	1,25	1,40	1,15	1,30	1,50	1,30	1,45	1,65	1,40	1,60	1,80	1,55	1,70	1,90	1,65	1,80	2,00
	Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
		8,1	7,2	6,4	7,7	6,9	6,0	11,2	10,3	9,3	10,6	9,8	9,0	18,1	16,5	14,9	17,1	15,8	14,5
	25 m Schwimmen (in Sek.)	46,5	37,5	29,5	42,0	34,0	28,0	39,0	31,5	25,5	35,0	29,0	23,5	33,0	27,5	21,5	30,5	25,5	20,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	–			41,0	36,0	31,0	37,0	32,0	27,0	31,0	27,0	23,5	27,0	24,5	21,5	25,0	22,5	20,0
	Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
KOORDINATION	Hochsprung (in m)							0,80	0,90	1,00	0,90	1,00	1,10	0,95	1,05	1,15	1,05	1,15	1,25
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung											
	Zonenweitsprung (in Punkten)	4	5	6	6	7	8	2,30	2,60	2,90	2,80	3,10	3,40	3,20	3,50	3,80	3,40	3,70	4,00
	Zonenweitwurf (in Punkten)	Zonenweitwurf									Schleuderball								
	Schleuderball (1 kg, in m)	1	2	3	2	3	4	3	4	5	17,00	20,00	23,00	19,50	23,00	26,50	22,00	25,50	29,00
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20
	Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

KINDER UND JUGEND – MÄNNLICH ♂

	ALTER	6–7			8–9			10–11			12–13			14–15			16–17		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	800 m Lauf (in Min.)	5:40	5:00	4:15	5:25	4:40	3:55	5:05	4:20	3:35	4:45	4:00	3:15	4:20	3:40	2:50	3:50	3:05	2:25
	Dauer-/Geländelauf (in Min.)	10:00	15:00	20:00	12:00	17:00	23:00	17:00	25:00	35:00	25:00	35:00	45:00	35:00	45:00	60:00	55:00	70:00	90:00
	Schwimmen (in Min.)	200 m									400 m								
		8:25	7:00	5:30	8:05	6:40	5:20	7:30	6:20	5:05	14:25	12:25	10:20	12:55	11:05	9:20	11:30	10:00	8:30
	Radfahren (in Min.)				5 km			10 km											
					26:30	23:30	20:30	54:00	45:30	37:30	47:30	41:00	35:00	41:00	36:00	31:00	36:30	31:30	27:30
KRAFT	Schlagball (80 g) (in m)	Schlagball									Wurfball								
	Wurfball (200 g) (in m)	12,00	15,00	17,00	17,00	20,00	23,00	21,00	25,00	28,00	26,00	30,00	33,00	30,00	34,00	37,00	32,00	36,00	40,00
	Kugelstoßen (3 kg, in m)										3 kg			4 kg			5 kg		
											6,25	6,75	7,25	7,00	7,50	8,00	7,50	8,00	8,50
	Standweitsprung (in m)	1,30	1,45	1,65	1,35	1,55	1,75	1,55	1,75	1,95	1,75	1,95	2,10	1,90	2,10	2,30	2,05	2,25	2,45
	Gerätturnen	Boden			Boden			Barren			Reck			Boden			Reck		
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	30 m						50 m						100 m					
		7,7	6,8	6,0	7,2	6,4	5,7	11,0	10,0	9,1	10,4	9,6	8,8	16,3	15,0	13,6	15,3	14,1	12,9
	25 m Schwimmen (in Sek.)	41,5	33,5	27,0	38,5	31,0	25,5	35,0	29,0	24,0	33,0	27,0	22,5	31,0	25,5	20,5	29,5	24,5	19,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	–			38,0	33,0	28,0	35,0	30,5	26,0	29,5	26,0	22,5	24,0	21,5	19,0	22,0	19,5	17,0
	Gerätturnen	Sprung			Boden			Sprung			Sprung			Sprung			Sprung		
KOORDINATION	Hochsprung (in m)							0,85	0,95	1,05	0,95	1,05	1,15	1,10	1,20	1,30	1,20	1,30	1,40
	Weitsprung (in m)	Zonenweitsprung						Weitsprung											
	Zonenweitsprung (in Punkten)	4	5	6	7	8	9	2,60	2,90	3,20	3,20	3,50	3,80	3,80	4,10	4,40	4,30	4,60	4,90
	Zonenweitwurf (in Punkten)	Zonenweitwurf									Schleuderball								
	Schleuderball (1 kg, in m)	3	4	5	4	5	6	6	7	8	19,50	22,50	25,50	23,50	26,50	29,50	27,50	30,50	33,50
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung			Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	25	10	15	25	20	30	40	10	15	25	10	15	20	10	15	20
	Gerätturnen	Schwebebalken			Reck			Ringe			Boden			Boden			Boden		

Sichern Sie sich einen 10,– Einkaufsgutschein von Ernsting's family!

FAMILIEN AUFGEPASST!

Das Familien-Sportabzeichen zahlt sich aus.

Und so einfach funktioniert es*:

- Mindestens drei Familienmitglieder aus zwei Generationen nehmen erfolgreich teil
- Wer das Sportabzeichen 2016 bereits abgelegt hat, kann sich sofort anmelden und online registrieren unter www.ernstingsfamily-familiensportabzeichen.de
- Anschließend erhalten Sie eine Familien-Sportabzeichen-Urkunde und einen Einkaufsgutschein von Ernsting's family

Weitere Informationen unter www.ernstingsfamily-familiensportabzeichen.de

*Teilnahmebedingungen: Mitmachen können alle Familien, die das Deutsche Sportabzeichen nach den Bedingungen des Deutschen Olympischen Sportbundes e.V. innerhalb des Kalenderjahres 2016 erfolgreich abgelegt haben. Es gelten Familienmitglieder aus max. 2 Verwandtschaftsgraden (d.h. Kind/er mit Eltern oder Großeltern). Jede Familie kann sich nur einmal jährlich registrieren. Die Registrierung ist vom 01.01.2016 bis zum 31.12.2016 möglich.

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

FRAUEN ♀

	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	22:00	20:00	18:00	21:50	19:50	17:50	22:00	19:50	18:00	22:20	20:10	18:10	23:10	20:30	18:20
	10 km Lauf (in Min.)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00	84:10	78:00	71:20	87:40	79:30	71:30
	7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00	67:30	64:00	60:30	70:00	65:00	60:30
	Schwimmen (in Min.)	800 m														
		22:05	18:35	15:50	22:55	19:20	16:15	25:45	21:30	17:20	28:50	24:00	19:15	32:25	26:25	20:25
	20 km Radfahren (in Min.)	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00	57:00	51:30	45:30	60:00	53:00	47:00
KRAFT	Medizinball (2 kg, in m)	7,50	8,00	8,75	7,25	8,00	8,50	7,00	7,75	8,50	6,50	7,50	8,25	6,00	7,25	8,25
	Kugelstoßen (in m)	4 kg														
		6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,25	6,75	7,25	6,00	6,50	7,00
	Steinstoßen (5 kg, in m)	10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35	9,50	10,15	10,70	9,00	9,50	10,20
	Standweitsprung (in m)	1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95	1,35	1,60	1,85	1,25	1,50	1,80
	Geräteturnen	Reck									Boden					
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	100 m														
		16,9	15,6	14,3	17,1	15,8	14,5	17,4	16,1	14,8	18,0	16,7	15,4	18,6	17,3	16,0
	25 m Schwimmen (in Sek.)	29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5	32,5	26,5	21,0	36,0	29,0	22,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0	26,0	23,5	21,5	27,5	24,5	22,0
	Geräteturnen	Sprung									Sprung					
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15
	Weitsprung (in m)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90	3,20	3,50	3,80	3,10	3,40	3,70
	Schleuderball (1 kg, in m)	24,00	27,50	31,00	24,50	28,00	31,50	24,50	28,00	31,50	22,50	26,00	29,50	21,50	25,00	28,50
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20
	Geräteturnen	Boden									Boden					

	ALTER	40-44			45-49			50-54			55-59			60-64		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	24:00	21:00	18:30	24:40	21:30	18:50	25:10	22:10	19:10	25:50	22:50	19:50	26:30	23:30	20:30
	10 km Lauf (in Min.)	91:20	81:20	71:40	95:20	83:10	72:50	97:40	85:30	74:00	100:10	88:10	76:10	102:50	90:50	78:50
	7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)	73:00	67:00	61:00	75:30	69:00	62:00	78:00	71:00	64:00	80:00	73:00	66:00	81:30	74:30	67:30
	Schwimmen (in Min.)							400 m								
		34:00	27:50	21:10	35:10	28:55	21:40	18:00	15:00	11:30	18:35	15:20	11:55	19:00	15:35	12:10
	20 km Radfahren (in Min.)	64:00	55:30	49:30	67:00	58:30	51:30	69:00	61:00	53:30	71:30	63:00	55:30	74:00	65:00	57:00
KRAFT	Medizinball (2 kg, in m)	5,25	6,75	8,25	4,75	6,50	8,00	4,25	6,00	7,75	4,00	5,75	7,50	3,75	5,50	7,25
	Kugelstoßen (in m)							3 kg								
		5,50	6,00	6,50	5,25	5,75	6,25	5,25	6,00	7,00	5,00	5,75	6,50	4,75	5,50	6,25
	Steinstoßen (5 kg, in m)	8,60	9,20	9,85	8,30	8,95	9,70	7,95	8,75	9,55	7,55	8,55	9,35	7,20	8,10	9,00
	Standweitsprung (in m)	1,15	1,40	1,65	1,10	1,35	1,60	1,00	1,25	1,50	0,95	1,20	1,45	0,95	1,20	1,45
	Geräteturnen	Reck						Barren						Boden		
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	50 m														
		11,0	9,9	8,8	11,5	10,3	9,1	11,9	10,7	9,5	12,4	11,2	9,9	12,6	11,4	10,2
	25 m Schwimmen (in Sek.)	40,0	31,5	23,5	44,0	35,0	25,0	48,0	39,0	28,0	51,5	42,5	30,5	54,5	44,5	32,5
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	29,0	25,5	22,5	30,5	27,0	23,0	32,0	28,0	23,5	33,5	29,0	24,0	35,0	30,0	25,0
	Geräteturnen	Sprung						Sprung						Boden		
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	0,90	1,00	1,10	0,90	1,00	1,10	0,85	0,95	1,05	0,80	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95
	Weitsprung (in m)	3,00	3,30	3,60	2,80	3,20	3,50	2,60	3,00	3,40	2,50	2,90	3,30	2,40	2,80	3,20
	Schleuderball (1 kg, in m)	20,00	23,50	27,00	19,00	22,50	26,00	17,00	21,00	25,00	16,00	20,00	24,00	15,00	19,00	23,00
	Seilspringen	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung		
		20	30	40	20	30	40	10	20	30	10	20	30	10	20	30
	Geräteturnen	Boden						Ringe						Reck		

	ALTER	65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	27:10	24:10	21:10	27:40	24:40	21:40	28:30	25:20	22:30	29:40	26:40	23:40	31:00	27:50	25:00	32:30	29:30	26:30
	10 km Lauf (in Min.)	105:40	93:40	81:40	109:30	97:30	85:30	115:20	103:20	91:20	122:20	110:20	98:20	129:10	117:10	105:10	136:30	124:30	112:30
	7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)	83:30	76:30	69:30	85:00	78:00	71:00	87:00	80:00	73:00	89:30	82:30	75:30	92:30	85:30	78:30	96:00	89:00	82:00
	Schwimmen (in Min.)	400 m						200 m											
		19:25	15:45	12:15	19:50	16:05	12:40	10:15	8:20	6:30	10:25	8:30	6:45	10:35	8:45	7:05	10:45	8:55	7:20
	20 km Radfahren (in Min.)	75:30	66:30	58:30	78:00	68:30	60:30	81:30	70:30	63:00	84:30	75:00	65:30	89:30	80:00	69:00	93:00	83:00	72:30
KRAFT	Medizinball (2 kg, in m)	3,50	5,25	7,00	3,25	5,00	6,75	3,25	4,75	6,50	3,00	4,75	6,25	3,00	4,50	6,00	2,75	4,25	5,50
	Kugelstoßen (in m)	2 kg																	
		4,50	5,25	6,25	4,25	5,00	6,00	4,25	5,25	6,25	4,00	5,00	5,75	3,75	4,50	5,50	3,25	4,25	5,00
	Steinstoßen (5 kg, in m)	6,65	7,60	8,45	6,05	6,95	7,85	5,55	6,45	7,35	5,05	5,95	6,85	4,60	5,50	6,40	4,30	5,20	6,10
	Standweitsprung (in m)	0,90	1,15	1,40	0,90	1,15	1,35	0,90	1,15	1,35	0,90	1,10	1,30	0,85	1,05	1,25	0,80	1,00	1,20
	Geräteturnen	Boden			Boden														
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	50 m						30 m											
		12,8	11,6	10,4	13,0	11,8	10,6	7,7	6,9	6,0	8,2	7,3	6,5	8,9	8,0	7,1	9,8	8,9	8,0
	25 m Schwimmen (in Sek.)	56,5	46,5	34,5	59,0	48,0	36,0	61,0	50,0	38,0	63,5	52,0	40,0	65,5	53,5	41,5	66,5	54,5	42,5
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	36,0	31,0	25,5	38,0	32,0	26,5	39,0	33,0	27,5	40,5	34,5	28,5	42,0	36,0	30,0	44,5	38,0	31,5
	Geräteturnen	Boden			Sprung														
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,65	0,75	0,85	0,65	0,75	0,85	0,60	0,70	0,80	0,60	0,65	0,70
	Weitsprung (in m)	2,30	2,70	3,10	2,10	2,50	2,90	1,80	2,20	2,60	1,60	2,00	2,40	1,30	1,70	2,10	1,10	1,50	1,90
	Schleuderball (1 kg, in m)	14,00	18,00	22,00	13,50	17,50	21,50	12,50	16,50	20,50	11,50	15,50	19,50	10,00	14,00	18,00	8,00	12,00	16,00
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt														
		10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
	Geräteturnen	Reck			Schwebebalken														

MÄNNER ♂

	ALTER	18-19			20-24			25-29			30-34			35-39		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	17:20	15:20	13:20	16:50	14:50	12:50	17:10	15:10	13:10	18:40	16:10	14:10	19:50	17:20	15:00
	10 km Lauf (in Min.)	63:20	57:20	51:20	62:30	56:30	50:00	66:00	59:20	52:00	69:40	61:10	54:50	74:10	65:30	56:50
	7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)	58:30	54:30	50:30	57:00	53:00	49:00	58:30	54:30	50:30	62:30	57:00	51:00	65:00	58:30	53:30
	Schwimmen (in Min.)	800 m														
		20:50	17:50	15:10	21:35	17:50	15:00	22:55	19:20	15:45	25:45	21:30	17:20	28:50	24:00	19:15
	20 km Radfahren (in Min.)	47:00	42:30	38:30	46:30	42:00	37:30	50:00	44:30	39:00	53:30	47:00	40:30	58:00	50:00	41:30
KRAFT	Medizinball (2 kg, in m)	10,25	11,00	11,75	10,00	11,00	11,75	9,75	10,75	11,75	9,00	10,25	11,50	8,25	9,75	11,25
	Kugelstoßen (in m)	6 kg			7,26 kg											
		7,75	8,25	8,75	7,75	8,50	9,00	7,50	8,25	8,75	7,00	7,75	8,25	6,75	7,25	8,00
	Steinstoßen (in m)	10 kg			15 kg											
		9,30	10,10	10,95	7,70	8,65	9,55	7,45	8,45	9,45	7,10	8,15	9,15	6,75	7,75	8,80
	Standweitsprung (in m)	2,10	2,30	2,50	2,10	2,30	2,50	2,05	2,25	2,45	1,85	2,10	2,35	1,65	1,95	2,25
	Geräteturnen	Reck									Boden					
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	100 m														
		14,6	13,5	12,5	14,4	13,3	12,3	14,8	13,5	12,3	15,3	13,8	12,3	16,0	14,3	12,6
	25 m Schwimmen (in Sek.)	28,0	23,0	17,5	27,0	22,0	16,5	29,0	23,0	16,5	31,5	24,0	17,0	35,0	26,5	18,5
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	20,5	18,0	15,5	20,0	17,5	15,0	21,0	18,0	15,0	22,5	18,5	15,0	24,0	20,0	15,5
	Geräteturnen	Sprung									Sprung					
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,55	1,30	1,40	1,50	1,30	1,40	1,50	1,25	1,35	1,45
	Weitsprung (in m)	4,50	4,80	5,10	4,40	4,70	5,00	4,30	4,60	4,90	4,20	4,50	4,80	4,10	4,40	4,80
	Schleuderball (1 kg, in m)	31,50	34,50	37,50	33,00	36,00	39,00	32,50	35,50	38,50	30,50	33,50	36,50	29,00	32,00	35,00
	Seilspringen	Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung									Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung					
		10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	15	20
	Geräteturnen	Boden									Boden					

	ALTER	40-44			45-49			50-54			55-59			60-64		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	21:00	18:30	15:50	22:10	19:30	16:30	23:20	20:20	17:20	23:50	20:50	17:50	24:30	21:30	18:30
	10 km Lauf (in Min.)	78:50	69:30	60:10	83:40	73:10	63:30	88:20	76:40	65:30	91:30	79:40	67:40	94:40	82:40	70:40
	7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)	66:00	60:30	54:00	68:30	62:30	55:00	71:00	64:00	55:30	73:00	65:00	57:00	74:30	66:30	58:30
	Schwimmen (in Min.)	400 m														
		32:25	26:25	20:25	34:30	27:50	20:40	17:25	14:20	10:45	17:50	14:35	11:20	18:10	14:45	11:25
	20 km Radfahren (in Min.)	63:00	52:00	43:30	66:00	55:00	45:00	68:30	57:00	46:30	70:30	58:30	47:30	71:30	60:00	48:00
KRAFT	Medizinball (2 kg, in m)	7,75	9,25	10,75	7,00	8,75	10,50	6,50	8,50	10,25	6,00	8,25	10,00	5,75	7,75	9,75
	Kugelstoßen (in m)	6 kg												5 kg		
		6,25	7,00	7,75	6,00	6,75	7,50	6,25	7,00	8,00	6,00	6,75	7,50	6,00	7,00	8,00
	Steinstoßen (in m)	10 kg														
		6,10	7,40	8,65	5,50	7,05	8,60	7,95	9,25	10,55	7,75	9,05	10,35	7,65	8,95	10,25
	Standweitsprung (in m)	1,55	1,85	2,15	1,45	1,75	2,05	1,35	1,65	1,95	1,30	1,60	1,90	1,30	1,60	1,90
	Geräteturnen	Reck						Barren						Boden		
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	50 m														
		10,2	9,3	8,3	10,7	9,6	8,5	10,9	9,8	8,8	11,1	10,0	9,0	11,3	10,2	9,2
	25 m Schwimmen (in Sek.)	38,5	29,5	19,0	42,0	32,5	20,5	45,0	35,0	23,0	49,0	37,0	25,0	51,0	39,0	27,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	26,5	21,5	16,5	28,5	23,0	17,0	30,0	24,0	18,0	32,0	25,0	18,5	33,5	26,0	19,0
	Geräteturnen	Sprung						Sprung						Boden		
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	1,20	1,30	1,40	1,15	1,25	1,35	1,05	1,15	1,25	1,00	1,10	1,20	0,95	1,05	1,15
	Weitsprung (in m)	3,90	4,30	4,70	3,70	4,10	4,50	3,60	4,00	4,40	3,40	3,80	4,20	3,20	3,60	4,00
	Schleuderball (1 kg, in m)	28,50	31,50	34,50	27,50	30,50	34,00	26,00	29,50	33,00	24,00	28,00	32,00	23,00	27,00	31,00
	Seilspringen	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung						Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung						Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung		
		20	30	40	20	30	40	10	20	30	10	20	30	10	20	30
	Geräteturnen	Boden						Ringe						Reck		

	ALTER	65-69			70-74			75-79			80-84			85-89			ab 90		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	3.000 m Lauf (in Min.)	25:00	22:00	19:00	25:20	22:20	19:20	26:00	23:00	20:00	26:30	23:30	20:30	27:30	24:30	21:30	29:50	26:50	23:50
	10 km Lauf (in Min.)	98:00	86:00	74:00	102:10	90:10	78:10	107:20	95:20	83:20	113:10	101:10	89:10	120:10	108:10	96:10	127:40	115:40	103:40
	7,5 km Walking/Nordic Walking (in Min.)	76:00	68:00	60:00	78:30	70:30	62:30	81:00	73:00	65:00	84:30	76:30	68:30	87:30	79:30	71:30	90:00	82:00	74:00
	Schwimmen (in Min.)	400 m						200 m											
		18:25	15:05	11:30	18:25	15:15	11:35	9:25	7:40	6:05	9:30	7:50	6:10	9:30	8:00	6:25	9:45	8:10	6:45
	20 km Radfahren (in Min.)	72:30	60:30	48:30	73:30	61:30	49:30	74:30	63:00	51:30	76:00	64:30	53:00	77:30	66:30	55:30	79:00	68:00	58:00
KRAFT	Medizinball (2 kg, in m)	5,25	7,25	9,25	5,00	7,00	9,00	4,50	6,50	8,50	4,25	6,25	8,25	4,00	6,00	8,00	3,50	5,50	7,50
	Kugelstoßen (in m)	5 kg			4 kg						3 kg								
		5,75	6,75	7,50	6,00	6,75	7,75	5,75	6,50	7,50	5,50	6,25	7,25	5,00	6,00	6,75	4,50	5,25	6,25
	Steinstoßen (in m)	7,25	8,55	9,85	6,90	8,20	9,50	6,70	8,00	9,30	6,50	7,80	9,10	6,30	7,60	8,90	5,90	7,20	8,50
	Standweitsprung (in m)	1,30	1,60	1,90	1,25	1,55	1,85	1,20	1,50	1,80	1,15	1,45	1,75	1,00	1,30	1,60	0,90	1,20	1,50
	Geräteturnen	Boden			Boden														
SCHNELLIGKEIT	Laufen (in Sek.)	50 m						30 m											
		11,5	10,5	9,4	11,7	10,7	9,6	7,2	6,4	5,7	7,6	6,9	6,0	8,5	7,7	6,7	9,1	8,3	7,2
	25 m Schwimmen (in Sek.)	52,5	40,5	28,5	55,0	43,0	31,0	57,5	45,5	33,5	59,0	48,0	36,0	59,5	49,0	38,0	60,0	50,0	40,0
	200 m Radfahren (fl. Start, in Sek.)	35,0	27,0	19,5	36,0	28,5	20,0	37,5	29,5	21,5	39,0	31,5	23,0	41,0	33,0	24,5	43,5	35,5	27,0
	Geräteturnen	Boden			Sprung														
KOORDINATION	Hochsprung (in m)	0,85	1,00	1,10	0,80	0,95	1,05	0,75	0,90	1,00	0,75	0,85	0,95	0,70	0,80	0,90	0,70	0,80	0,90
	Weitsprung (in m)	2,90	3,30	3,70	2,70	3,10	3,60	2,40	2,90	3,30	2,10	2,60	3,10	1,90	2,40	2,90	1,60	2,10	2,60
	Schleuderball (1 kg, in m)	20,50	24,50	28,50	19,00	23,00	27,00	16,50	20,50	24,50	14,50	18,50	22,50	12,00	16,00	20,00	10,50	14,50	18,50
	Seilspringen	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung			Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung ODER Galoppschritt														
		10	20	30	8	14	18	8	14	18	6	10	12	6	10	12	4	6	8
	Geräteturnen	Reck			Schwebebalken														

Material: Es kann jedes Fahrradmodell benutzt werden. Auch bei ausgeschaltetem Elektroantrieb sind Elektrofahrräder (E-Bike) nicht zugelassen.
Sicherheitshinweis: Zum eigenen Schutz wird **dringend** empfohlen, beim Training und bei den Prüfungen einen Helm zu tragen.

6.3.4 Gerätturnen

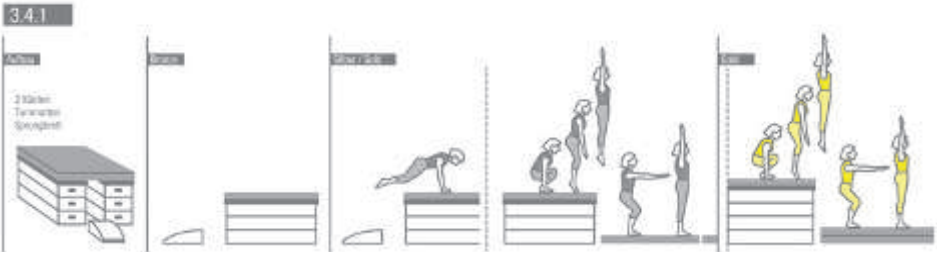
Es gelten dieselben Hinweise zu Durchführung und Bewertung wie unter 6.2.6 beschrieben.
Bestimmungen: Siehe Absätze 6.3.4.1 – 6.3.4.6

Überblick über die Turnelemente für die jeweilige Altersklasse in der Disziplingruppe Schnelligkeit:

Alter	6 – 7	8 – 9	10 – 11	12 – 13	14 – 15	16 – 17
Element	Sprunghocke als Stützsprung	Schrittsprung	Sprungrolle	Handstütz-Sprungüberschlag	Grätsch-(winkel)sprung	Handstütz-Sprungüberschlag
s. Absatz	6.3.4.1	6.3.4.2	6.3.4.3	6.3.4.4	6.3.4.5	6.3.4.6

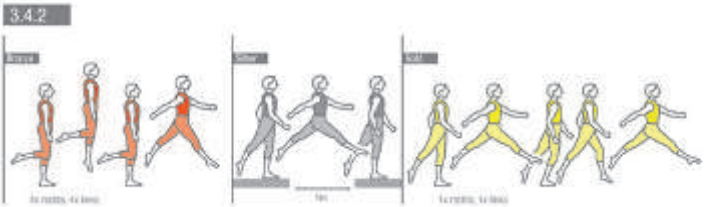
Alter	18 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	ab 70
Element	Handstütz-Sprungüberschlag	Grätsch-(winkel)sprung	Handstütz-Sprungüberschlag	Sprungrolle	Schrittsprung	Sprunghocke als Stützsprung
s. Absatz	6.3.4.6	6.3.4.5	6.3.4.4	6.3.4.3	6.3.4.2	6.3.4.1

6.3.4.1 Altersgruppe: 6 – 7 und 70 und älter
Sprunghocke als Stützsprung
Material: Turnmatten, 2 Kästen, 1 Sprungbrett



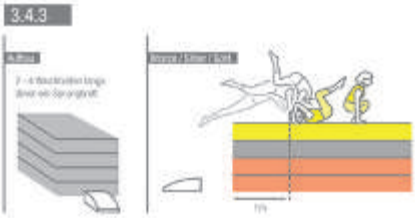
Bronze	Aus dem Anlauf beidbeiniger Absprung von einem Sprungbrett (nur ein Brettkontakt) und Landung (beliebig) auf einem ca. hüfthohen Mattenberg.
Silber	Aufhocken mit Stütz der Hände und Strecksprung auf die Landematte. Zwei **drei**teilige Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Stützsprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Strecksprung vom Sprunggerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Aufhocken (1) und Strecksprung mit Landung auf der Matte (2) hinter dem Sprunggerät.
Gold	Aufhocken mit Stütz der Hände und Strecksprung auf die Landematte. Zwei **vier**teilige Kästen werden längs parallel gestellt und mit einer dünnen Turnmatte abgedeckt, vor der entstandenen Kastengasse liegt ein Sprungbrett, hinter den Kästen zwei doppelt gelegte Turnmatten (also insgesamt vier!). Der Stützsprung endet mit dem Aufhocken auf dieses Gerät. Danach folgt ein Strecksprung vom Sprunggerät auf die dahinter liegende Landematte, so dass sich die Prüfungsleistung aus zwei Teilen zusammensetzt: Aufhocken (1) und Strecksprung mit Landung auf der Matte (2) hinter dem Sprunggerät.

6.3.4.2 Altersgruppe: 8 – 9 und 60 – 69
Schrittsprung
Material: Turnmatten



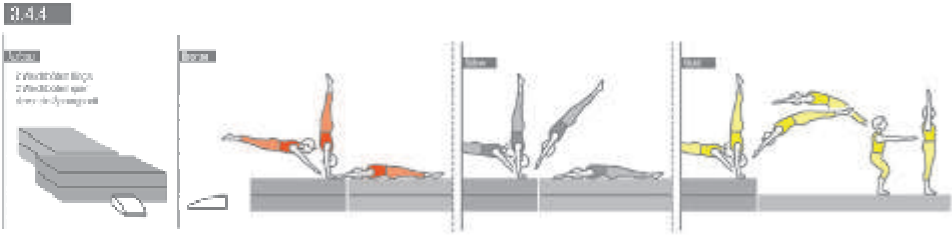
Bronze	Stepphops links und rechts im Wechsel, viermal links, viermal rechts.
Silber	Aus dem Anlauf Schrittsprung über eine Mattenlücke (1 m).
Gold	Aus drei Schritten Anlauf Schrittsprung, Schritt, Schrittsprung. Wiederholen mit der anderen Seite.

6.3.4.3 Altersgruppe: 10 – 11 und 50 – 59
Sprungrolle
Material: 4 Weichbodenmatten (ca. 30 cm Höhe pro Weichboden) – alternativ Bänke / Kästen als Unterbau verwenden) und 1 Sprungbrett



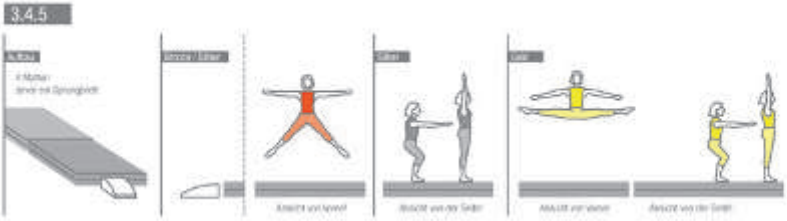
Bronze	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf zwei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
Silber	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf drei übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.
Gold	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung vom Sprungbrett Sprungrolle auf vier übereinander gelegte Weichbodenmatten in den abschließenden Stand auf dem Mattenberg, die Griffposition sollte mindestens einen Meter hinter der dem Sprungbrett zugewandten Mattenkante sein.

6.3.4.4 Altersgruppe: 12 – 13 und 40 – 49
Handstütz-Sprungüberschlag
Material: 4 Weichbodenmatten (ca. 30 cm Höhe pro Weichboden) – alternativ Bänke / Kästen als Unterbau verwenden) und 1 Sprungbrett



Bronze	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.
Silber	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, zwei weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen und abdrücken, dann umfallen in die Rückenlage auf den längs gelegten Weichbodenmatten.
Gold	Zwei Weichbodenmatten werden quer gelegt, eine weitere direkt dahinter längs. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung aufgreifen am hinteren Ende der quer gelegten Weichbodenmatten, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in den Stand kommen auf der längs gelegten Weichbodenmatte.

6.3.4.5 Altersgruppe: 14 – 15 und 30 – 39
Grätsch(winkel)sprung
Material: 1 Sprungbrett, 4 Turnmatten

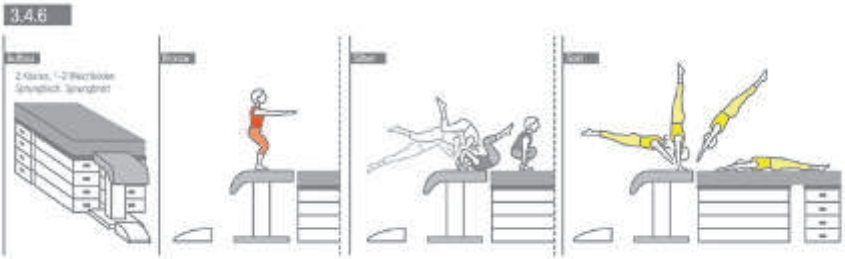


Bronze	Aus dem Anlauf (2 – 3 Schritte) und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit beliebiger Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.
Silber	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschsprung mit Landung in den ruhigen Stand auf zwei doppelt gelegte Turnmatten.
Gold	Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung von einem Sprungbrett Grätschwinkelsprung (mit deutlichem Hüftwinkel, Knie zeigen nach oben) mit Landung auf zwei doppelt gelegte Turnmatten in den ruhigen Stand.

6.3.4.6 Altersgruppe: 16 – 17 und 18 – 29

Handstütz-Sprungüberschlag

Material: 1 Sprungbrett, 1 Sprungtisch (1,25 m), 3 vierteilige Kästen, 2 Weichbodenmatten (ca. 30 cm hoch); Alternativ zum Sprungtisch: 1 fünfteiliger Kasten (quer gestellt) oder Pferd (1,20 m, quer gestellt)



Bronze	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1 – 2 Weichbodenmatten auf drei vierteilige, parallel gestellte Kästen gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird ohne Aufsatz der Hände auf den Sprungtisch gesprungen.
Silber	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1 – 2 Weichbodenmatten auf drei vierteilige, parallel gestellte Kästen gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung wird mit Stütz der Hände auf dem Sprungtisch aufgerollt.
Gold	Der Sprungtisch wird für die Landung mit einem gleichhohen Mattenberg abgesichert. Hierzu werden 1 – 2 Weichbodenmatten auf drei vierteilige, parallel gestellte Kästen gelegt. Aus dem Anlauf und beidbeinigem Absprung Stützaufnahme auf dem Sprungtisch, in die Handstützposition kommen, abdrücken und in der Rückenlage auf dem Weichbodenmattenberg landen.

6.4 Koordination

Sportwissenschaftliche Hintergründe

Die koordinativen Fähigkeiten sind Fähigkeiten die primär koordinativ, d.h. durch die Prozesse der Bewegungssteuerung und -regelung bestimmt werden. Sie befähigen den Sportler, motorische Aktionen in vorhersehbaren Situationen sicher und ökonomisch zu beherrschen.[4] Im Vordergrund stehen also primär die Bewegungstechnik und die Qualität der Bewegungsausführung, während die energetischen Prozesse der Muskelbewegung eine sekundäre Rolle spielen.

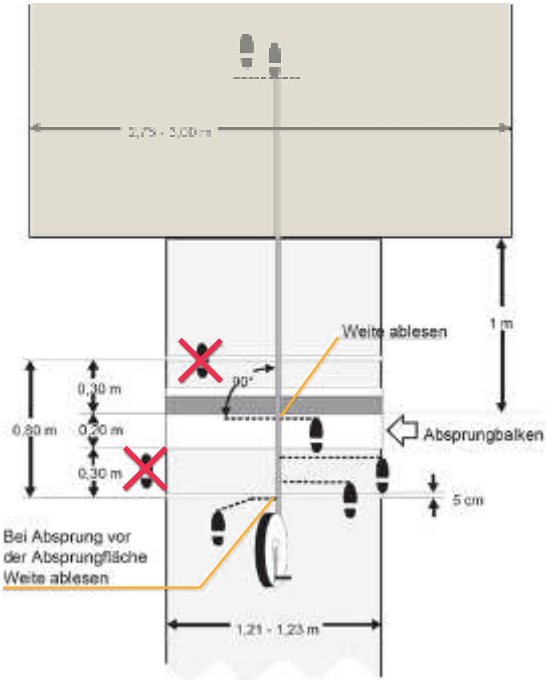
6.4.1 Hochsprung

Bestimmungen: Dem/Der Teilnehmer/in stehen über jede Höhe drei Versuche zu. Nach drei aufeinander folgenden Fehlsprüngen, gleichgültig bei welcher Höhe, scheidet der/die Teilnehmer/in aus. Der Hochsprung darf nur über eine Latte ausgeführt werden. Der/Die Springer/in muss mit einem Fuß abspringen.

[4] HIRTZ, P.: Koordinative Fähigkeiten – Kennzeichnung, Altersgang und Beeinflussungsmöglichkeiten. Medizin und Sport 21 (1981), 348 – 351
FREY, G.: Zur Terminologie und Struktur physischer Leistungsfaktoren und motorischer Fähigkeiten. Leistungssport 7 (1977), 339 – 362

6.4.2 Weitsprung

Bestimmungen: Die Länge des Anlaufs ist beliebig. Der Absprung kann entweder von einem in den Boden eingelassenen Balken oder aus einer 80 cm breiten Absprungfläche erfolgen.
Bewertung: Absprung vom Balken: Gemessen wird vom hintersten Eindruck des Niedersprungs senkrecht zur Vorderkante des Absprungbalkens. Absprung aus Absprungfläche: Gemessen wird vom hintersten Eindruck des Niedersprungs senkrecht zur Höhe des vordersten Eindrucks des Absprunges.



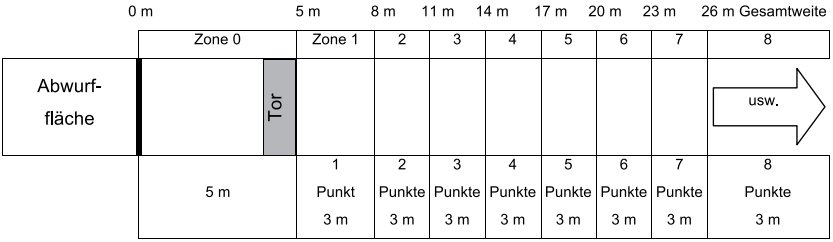
6.4.3 Zonenweitsprung

Bestimmungen: Der/Die Teilnehmer/in hat vier Versuche, von denen die besten drei in die Wertung kommen. Die Länge des Anlaufs ist beliebig, der Absprung erfolgt aus einer 80 cm breiten Absprungfläche.
Bewertung: Gewertet wird die entsprechende Punktzahl der Zone, in der sich der hinterste Eindruck des Niedersprungs befindet. Dabei werden die drei besten Sprünge entsprechend der unten stehenden Skizze gewertet und anschließend addiert. Der addierte Punktwert aus den drei gewerteten Sprüngen entspricht der Bronze-, Silber- oder Gold-Leistung (siehe Leistungskatalog). Die Zonen können z.B. mit Dachlatten am Rand der Grube markiert werden.

			1 m	2 m	2,40 m	2,80 m	3,20 m	3,60 m	4 m	4,40 m Gesamtweite
		Messpunkt ↓	Zone 1	2	3	4	5	6	7	8
Anlauf	Absprung-fläche									usw.
			1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte	6 Punkte	7 Punkte	8 Punkte
	80 cm	1 m	1 m	40 cm	40 cm	40 cm	40 cm	40 cm	40 cm	40 cm

6.4.4 Zonenweitwurf

Bestimmungen: Das Wurfgerät muss aus dem Anlauf geworfen werden. Es muss eine flüssige Bewegungsausführung sowie eine deutliche Wurfbewegung erkennbar sein. Würfe von unten bzw. von der Seite sowie Stöße sind nicht gestattet. Dem/Der Teilnehmer/in stehen drei Versuche zu, wobei der beste Versuch gewertet wird. Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden markiert.
Material: Geworfen wird mit einem Schlagball aus Leder oder Gummi. Sein Gewicht beträgt 80 Gramm. Als Hindernis wird ein Fußballtor, eine Hochsprunganlage oder ähnliches benötigt.
Hinweise zur Durchführung: Mit einem Abstand von 5 m zu der Abwurfstelle wird das (Fußball-)Tor mit 2–2,5 m Höhe aufgestellt. Alternativ kann auch mithilfe der Hochsprungvorrichtung o.ä. die Höhe eingestellt werden. Die Zonen sind wie in unten stehender Skizze einzuteilen.
Bewertung: Als Leistung wird von den drei Versuchen der beste Wurf gewertet. Der sich daraus ergebende Punktwert entspricht der Bronze-, Silber- oder Gold-Leistung (siehe Leistungskatalog).
Sicherheitshinweis: Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfen/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 4 formuliert.



Sportwissenschaftliche Hintergründe

Beim Zonenweitwurf steht das Erlernen bzw. das Festigen der Wurfbewegung im Vordergrund und wird speziell nur für Kinder bis einschließlich 11 Jahre angeboten. Das Werfen über eine definierte Höhe steht dabei im Vordergrund.

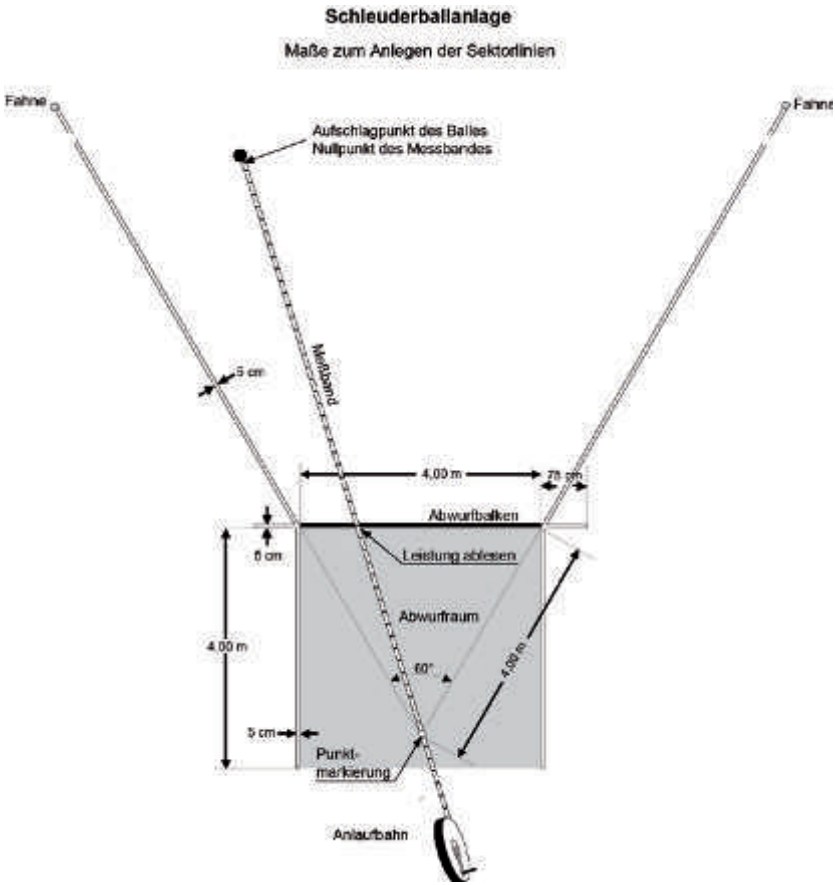
6.4.5 Schleuderball

Bestimmungen: Der Schleuderball kann aus dem Stand, mit Anlauf oder aus der Drehung geworfen werden. Die Länge des Anlaufs und die Zahl der Drehungen sind nicht begrenzt. Der Abwurf erfolgt aus einem Abwurfraum in einen Wurfsektor. Die Abwurfstelle wird durch eine Linie am Boden oder einen Abwurfbalken markiert.

Material: Der Schleuderball besteht aus einer Leder- oder Kunststoffhülle mit einer formbeständigen Füllung. Als Handgriff dient eine Lederschlaufe, die 28 cm lang (+/- 1,0 cm) und 2,0 cm (+/- 0,3 cm) breit ist. Für alle Altersklassen und beide Geschlechter wird mit dem 1 kg Schleuderball geworfen.

Bewertung: Die Weitenmessung erfolgt vom nächstliegenden, vorderen Rand der Aufschlagstelle des Balles bis an die Innenkannte der Abwurflinie bzw. des Abwurfbalkens. Beginnend mit dem 0-Punkt des Maßbandes wird dieses dabei über den Kreismittelpunkt im Abwurfraum gespannt. Die Weite des Wurfes wird an der Innenkante der Abwurflinie (an der Seite des kleineren Winkels) abgelesen.

Sicherheitshinweis: Beachten Sie die Sicherheitshinweise bei Würfen/Stößen wie zu Beginn von Kapitel 6 formuliert.



6.4.6 Seilspringen (Rope Skipping)

Prüfberechtigt sind alle Prüfer/innen des Deutschen Sportabzeichens.

Bestimmungen: Siehe Absatz 6.4.6.1–6.4.6.6

Material: Gesprungen wird mit einem handelsüblichen Seil ohne Motor. Bei einem Seil mit Griffen, muss sich das Seil frei drehen können, damit es sich nicht aufdreht.

Hinweise zur Durchführung: Zwischensprünge sind nur beim Grundsprung vorwärts bei Kindern (bis 9 Jahre) und bei Älteren (ab 70 Jahre) und beim Doppeldurchschlag erlaubt. Die Übungen sind mit kontinuierlichem Seildurchschlag durchzuführen.

Bewertung: Die objektive Bewertung erfolgt ausschließlich über eine vorgegebene Anzahl von Sprüngen ohne Unterbrechung.

Überblick über die Seilsprungelemente für die jeweilige Altersgruppe:

Alter		6–9	10–11	12–13	14–17
Element		Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung **ODER** Galoppschritt	Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung
siehe Absatz		6.4.6.1 / 6.4.6.2	6.4.6.1	6.4.6.4	6.4.6.5
Anzahl der Sprünge	Bronze	10	20	10	10
	Silber	15	30	15	15
	Gold	25	40	25	20

Alter		18–29	30–39	40–49	50–59
Element		Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung	Kreuzdurchschlag ohne Zwischensprung	Laufschritt = Jogging-Step ohne Zwischensprung	Grundsprung rückwärts ohne Zwischensprung
siehe Absatz		6.4.6.6	6.4.6.5	6.4.6.3	6.4.6.4
Anzahl der Sprünge	Bronze	10	10	20	10
	Silber	15	15	30	20
	Gold	20	20	40	30

Alter		60–69	70–79	80–89	ab 90
Element		Grundsprung vorwärts ohne Zwischensprung	Grundsprung vorwärts mit oder ohne Zwischensprung **ODER** Galoppschritt		
siehe Absatz		6.4.6.1	6.4.6.1 / 6.4.6.2		
Anzahl der Sprünge	Bronze	10	8	6	4
	Silber	20	14	10	6
	Gold	30	18	12	8

!

6.4.6.1 Grundsprung vorwärts (Easy Jump):
Mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil springen. Gesprungen wird **ohne** Zwischensprung. Hierbei wird jeder Seildurchschlag gezählt.
Grundsprung vorwärts (Easy Jump) mit Zwischensprung:
Mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil springen. Dabei ist jeweils **ein** Zwischensprung erlaubt. Es wird jeder Seildurchschlag gezählt.

6.4.6.2 Galoppschritt:
Der/Die Teilnehmer/in muss im Laufschritt auf der Stelle oder in der Fortbewegung jeweils bei einem Seildurschlag mit beiden Füßen nacheinander das Seil überqueren (einbeiniger Absprung, das andere Bein wird nachgezogen). Hierbei wird gezählt wie oft der **rechte** Fuß das Seil überquert.

6.4.6.3 Laufschritt (JoggingStep):
Der/Die Teilnehmer/in muss im Laufschritt auf der Stelle oder in der Fortbewegung, jeweils abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß das Seil überqueren. Das bedeutet pro Laufschritt erfolgt ein Seildurchschlag. Hierbei wird gezählt, wie oft der **rechte** Fuß das Seil überquert.

6.4.6.4 Grundsprung rückwärts (Easy Jump):
Wie 6.4.6.1, nur rückwärts geschwungen. **Ohne** Zwischensprung.

6.4.6.5 Kreuzdurchschlag (Criss Cross):
Der/Die Teilnehmer/in muss bei jedem zweiten Sprung die Arme vor dem Körper kreuzen. Hierbei wird jedes Kreuzen der Arme gezählt. Das Seil ist bei jedem Sprung (**ohne** Zwischensprung) unter den Füßen durchzuschlagen.

6.4.6.6 Doppeldurchschlag (Double Under):
Der/Die Teilnehmer/in muss bei jedem Sprung das Seil zweimal unter den Füßen durchschlagen. Es wird jede Landung nach dem Zweifachdurchschlag gezählt. Zwischen den Doppeldurchschlagsprüngen dürfen maximal 2 Sprünge (Zwischensprünge) ohne Doppeldurchschlag erfolgen.

6.4.7 Gerätturnen

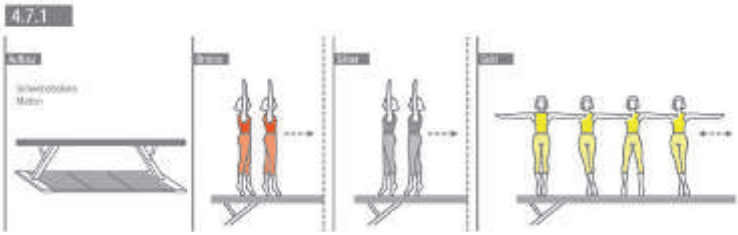
Es gelten dieselben Hinweise zu Durchführung und Bewertung wie unter 6.2.6 beschrieben.
Bestimmungen: Siehe Absatz 6.4.7.1 – 6.4.7.6

Überblick der Turnelemente für die jeweilige Altersklasse in der Disziplingruppe Koordination:

Alter	6 – 7	8 – 9	10 – 11	12 – 13	14 – 15	16 – 17
Element	Schwebebalken	Hüftumschwung	Schwingen an den Ringen	Rad	Rolle	Sprung mit Drehung
s. Absatz	6.4.7.1	6.4.7.2	6.4.7.3	6.4.7.4	6.4.7.5	6.4.7.6

Alter	18 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	ab 70
Element	Sprung mit Drehung	Rolle	Rad	Schwingen an den Ringen	Hüftumschwung	Schwebebalken
s. Absatz	6.4.7.6	6.4.7.5	6.4.7.4	6.4.7.3	6.4.7.2	6.4.7.1

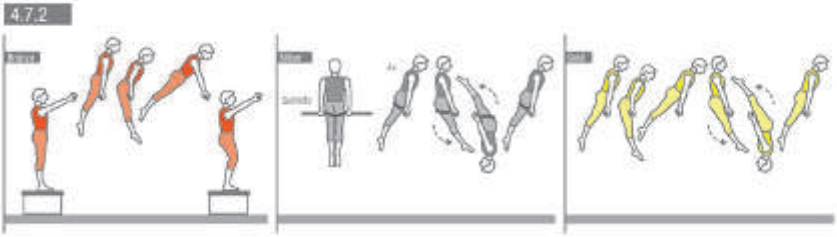
6.4.7.1 Altersgruppe: 6 – 7 und 70 und älter
Gehen auf dem Schwebebalken
Material: Schwebebalken (Höhe: 1,25 m) mit Matten abgesichert. Die Höhe der Mattenlage ist freigestellt (Unterbau der Matten kann aus Kästen oder Turnbänken bestehen). Die Nutzung eines Übungsschwebebalken ist erlaubt, umgedrehte Bänke sind nicht zulässig.



Bronze	Zügiges Gehen auf den Fußballen mit gestreckten Armen an den Ohren über den Schwebebalken.
Silber	Rückwärts Gehen über den Schwebebalken.
Gold	Seitwärts Gehen mit Übertreten eines Beines bis zur Balkenmitte, dann – ohne Änderung der Blickrichtung – mit gleicher Aufgabenstellung wieder zurück.

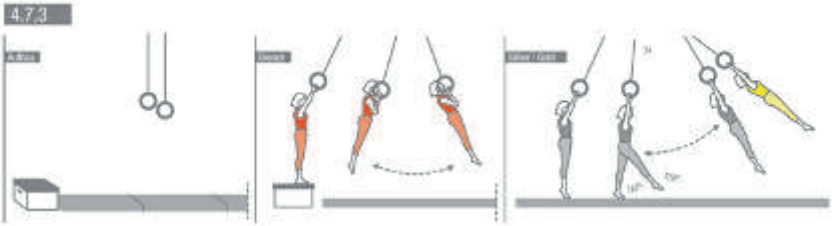
!

6.4.7.2 Altersgruppe: 8 – 9 und 60 – 69
Hüftumschwung
Material: Kleiner Kasten, Reck, Sprungseil, mit Matten



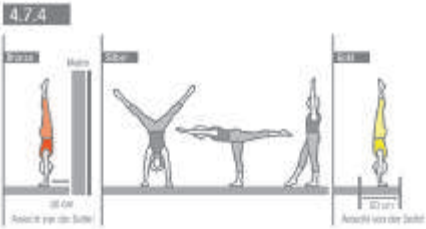
Bronze	Von einem kleinen Kasten mit gestreckten Armen in den Stütz am schulterhohen Reck springen, Beine aktiv nach vorn bringen, Rückschwung und Landung auf dem kleinen Kasten mit sofortigem Absprung in den Stütz etc. viermal in den Stütz springen.
Silber	Aus dem Stütz am Reck vier direkt hintereinander ausgeführte Hüftumschwünge mit Seilhilfe.
Gold	Aus dem Stütz am Reck Rückschwung und Hüftumschwung ggf. mit Sicherheitsstellung.

6.4.7.3 Altersgruppe: 10 – 11 und 50 – 59
Schwingen an den Ringen
Material: Kleiner Kasten, Schwingende Ringe, Matten zur Absicherung



Bronze	Die Ringe sind reichhoch. Aus dem Stand auf einem kleinen Kasten (Arme und Ringe bilden eine Gerade) mit gestreckten Armen abspringen und Arme anziehen (der restliche Körper ist gestreckt, der Blick ist durch die Ringe gerichtet), in dieser Position vorpendeln, rückpendeln, vorpendeln und am Ende des Rückpendelns Arme strecken und landen.
Silber	Die Ringe sind reichhoch. Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung).
Gold	Die Ringe sind reichhoch. Schwingen (drei Vor- und Rückschwünge) an den Ringen mit rhythmischem Abstoßen am Boden (zwei Kontakte sowohl im Vor- als auch im Rückschwung) und deutlichem Höhengewinn.

6.4.7.4 Altersgruppe: 12 – 13 und 40 – 49
Rad/Handstützüberschlag seitwärts (Rad)
Material: Weichbodenmatte, Turnmatten



Bronze	Aus dem Aufschwingen Rad vorlings vor einer hochgestellten Weichbodenmatte. Abstand zur Weichbodenmatte im Handaufsatz ca. 30 cm.
Silber	Aus dem Aufschwingen Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung.
Gold	Aus dem Aufschwingen Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung in einem durch Kreidestriche markierten Korridor von 50 cm Breite.

6.4.7.5 Alter 14 – 15 und 30 – 39
Rolle
Material: 4 kleine Kästen, Turnmatten

Bronze	Aus der Bauchlage auf einem kleinen Kasten Rolle vorwärts in der Kastengasse mit richtigem Handaufsatz und Aufstehen über einen vierten kleinen Kasten (ohne Niveauunterschied).
Silber	Aus dem Strecksitz auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem etwa gleichhohen Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.
Gold	Aus dem Strecksitz auf den beiden hintereinander gestellten Kästen wird – mit dem Kopf in der Kastengasse – eine Rolle rückwärts ausgeführt, die Landung erfolgt in der Hockposition auf einem bezogen auf die Kästen etwa zwanzig Zentimeter höheren Turnmattenberg, der sich direkt an die Kastengasse anschließt.

6.4.7.6 Altersgruppe: 16 – 17 und 18 – 29
Sprung mit Drehung
Material: Turnmatten

Bronze	Vier Strecksprünge mit jeweils einer ½ Drehung in den sicheren Stand, dabei den ersten und dritten nach links, den zweiten und vierten nach rechts als Drehrichtung.
Silber	Einen Streckssprung mit einer 1/1 Drehung.
Gold	Einen Streckssprung mit einer 1/1 Drehung in den sicheren beidbeinigen Stand.

7. Anerkennung von Leistungen aus Wettkämpfen und sportartspezifischen Leistungsabzeichen

Für das Deutsche Sportabzeichen und das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche werden grundsätzlich nur Leistungen anerkannt, die ausschließlich und unmittelbar zum Erwerb eines der beiden Abzeichen erbracht wurden. Leistungen, die im Rahmen von Wettkämpfen oder vergleichbaren Veranstaltungen erbracht wurden, werden grundsätzlich nicht anerkannt. Zulässige Ausnahmen hiervon sind:

7.1 Volkslauf (10 km) – Radfahren (5, 10, 20 km) – Walking / Nordic Walking (7,5 km)

Aufgrund des hohen logistischen Aufwands können für das Absolvieren des 10 km Laufs, der Radfahrstrecken und der Walking / Nordic Walking-Strecke Wettkämpfe oder vergleichbare Veranstaltungen genutzt werden. Der Nachweis muss durch eine Urkunde mit Zeitangabe oder eine online zur Verfügung gestellte Ergebnisliste vorgelegt werden (siehe auch 6.1.3, 6.1.4 und 6.1.6).

7.2 Bundesjugendspiele

Für das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche können Leistungen anerkannt werden, wenn diese im gleichen Kalenderjahr bei den Bundesjugendspielen erbracht wurden. Hierfür müssen die geforderten Mindestleistungen in den einzelnen Disziplinen und Altersklassen erreicht werden.

7.3 Anerkannte sportartspezifische Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen)

Die Mitgliedsorganisationen des DOSB haben die Möglichkeit, Leistungsabzeichen für das Deutsche Sportabzeichen anerkennen zu lassen. Nach Anerkennung durch den DOSB werden diese Leistungsabzeichen als Ersatz für **eine** der vier Disziplingruppen gewertet. Die Anerkennung des Leistungsabzeichens erfolgt grundsätzlich auf der Leistungsstufe Gold und ausschließlich für das Kalenderjahr, in dem das Leistungsabzeichen erworben wurde. Welche Leistungsabzeichen gewertet werden, entnehmen Sie bitte der entsprechenden Liste (siehe unten). Der Nachweis erfolgt durch den / die Absolvent / in über die Vorlage einer Urkunde für das Leistungsabzeichen. Diese enthält einen entsprechenden Vermerk zur Anerkennung der beurkundeten Leistung beim Deutschen Sportabzeichen und den Hinweis auf die zu ersetzende Disziplingruppe.

Die Liste der vom DOSB anerkannten sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen) ist auf www.deutsches-sportabzeichen.de veröffentlicht.

Liste der anerkannten Leistungsabzeichen 2016

Disziplingruppe Ausdauer

Bund Deutscher Radfahrer
- Deutsches Radsportabzeichen ab Silber

Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft (DLRG), Deutscher Schwimmverband (DSV), Wasserwacht des Deutschen Roten Kreuzes (WW), Arbeiter Samariter Bund (ASB)
- Deutsches Jugendschwimmabzeichen Gold (DLRG, DSV, WW und ASB)
- Deutsches Schwimmabzeichen Gold (DLRG, DSV, WW und ASB)
- Deutscher Rettungsschwimmpass (DLRG, DSV, WW und ASB)

Deutscher Ruderverband
- Jugendfahrtenabzeichen
- Fahrtenabzeichen für Erwachsene

Deutsche Triathlon-Union (DTU)
- Deutsches Triathlonabzeichen
- Deutsches Duathlonabzeichen

Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV)
- Laufabzeichen Stufe 3–5
- Marathonabzeichen
- Walking-/Nordic Walking-Abzeichen Stufe 3

Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf (DMFK)
- Deutsches Fünfkampfabzeichen

Verband Deutscher Sporttaucher (VDST)
- Leistungsabzeichen Flossenschwimmen

Deutscher Kanu-Verband (DKV)
- Wanderfahrerabzeichen

Disziplingruppe Kraft

Bundesverband Deutscher Gewichtheber (BVDG)
- Langhantel-Leistungsabzeichen für Erwachsene und Jugendliche

Disziplingruppe Schnelligkeit
Für das Jahr 2016 gibt es keine anerkannten Abzeichen

Disziplingruppe Koordination

Deutscher Aero Club (DAeC)
- Segelflug Leistungsabzeichen Silber

Deutscher Badminton-Verband (DBV)
- Badminton Spielabzeichen für 6–17-jährige Gold
- Badminton Sportabzeichen für Erwachsene Gold

Deutscher Fußball-Bund (DFB)
- Fußball-Abzeichen ab Silber
- Schnupper-Abzeichen ab Silber
- Schulfußball-Abzeichen ab Silber
- Schulfußball-Schnupper-Abzeichen ab Silber

Deutscher Golf Verband (DGV)
- Kindergolfabzeichen

Deutscher Ju-Jutsu Verband (DJJV)
- JJ-Jugendsportabzeichen
- DJJV-Sportabzeichen

Deutscher Kegler- und Bowlingbund (DKB)
- Bundeskegelsportabzeichen

Deutscher Leichtathletik-Verband (DLV)
- Mehrkampfabzeichen

Deutscher Minigolfsport Verband (DMV)
- Minigolfsportabzeichen Gold

Deutsche Reiterliche Vereinigung (FN)
- Reitabzeichen 5 „RA 5“
- FN-Sportabzeichen Reiten

Deutscher Schützenbund (DSB)
- Kleines und großes Leistungsabzeichen

Deutscher Tanzsportverband (DTV)
- Kindertanzabzeichen
- Deutsches Tanz-Sportabzeichen

Deutscher Tennis Bund (DTB)
- Tennis-Sportabzeichen

Deutscher Tischtennis-Bund
- Tischtennis Sportabzeichen ab „gut“ (2 Sterne)

Deutscher Turner-Bund (DTB)
- Kinderturn-Abzeichen
- Deutsches Gymnastikabzeichen
- Gerätturnabzeichen
- Deutsches Aerobic-Abzeichen
- Deutsches Rope Skipping-Abzeichen für 6 – 9-jährige
- Deutsches Rope Skipping-Abzeichen für ab 10-jährige und Erwachsene ab Silber

8. Verleihungsverfahren

8.1 Allgemeine Bestimmungen

Die Verleihung des Sportabzeichens erfolgt durch den zuständigen LSB oder die von ihm beauftragte Stelle (z. B. Kreis- oder Stadtsportbünde). Grundlage dafür ist das Vorliegen der vollständig ausgefüllten Prüfkarte und die darin nachgewiesenen erfolgreichen Prüfungen in den vier Disziplingruppen (inkl. dem Nachweis der Schwimmfertigkeit – siehe hierzu Kapitel 3.2). Bei Wiederholungsprüfungen ist stets die Kopie der letzten Urkunde oder die mit einem Bearbeitungsvermerk versehene Prüfkarte mit einzureichen. Nachträgliche Verleihungen bzw. Bestätigungen sind bis zum Ablauf von drei Kalenderjahren nach dem Jahr der Prüfung möglich.

8.1.1 Gebühren

Die Verleihung und/oder Bestätigung für das Deutsche Sportabzeichen bzw. das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche ist, soweit der zuständige LSB keine andere Regelung getroffen hat, gebührenpflichtig. Die Gebühren sind bundeseinheitlich und werden vom DOSB festgelegt. Kosten für weitere Abzeichen und den Versand werden zusätzlich erhoben.

Die Verleihung des Deutschen Sportabzeichens im Ausland ist in Kapitel 5 geregelt.

8.1.2 Datenschutz

Der/Die Absolvent/in wird vorab darüber informiert, dass die persönlichen Angaben und die Erfüllung der Leistungsanforderungen auf der Prüfkarte zum Zwecke der Verleihung oder Bestätigung sowie zur statistischen Auswertung im Rahmen des Deutschen Sportabzeichens elektronisch gespeichert und genutzt werden (siehe Hinweise auf der Prüfkarte).

8.2 Die Abzeichen im Überblick

Das Deutsche Sportabzeichen

mit Zahl (bicolor)

Das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche

Bandschnalle

Bandschnalle

Bandschnalle

Bandschnalle mit Zahl (bicolor)

8.3 Das Deutsche Sportabzeichen mit Zahl (kumulativer Aspekt)

Bei wiederholtem Erwerb des Deutschen Sportabzeichens wird, unabhängig von der erreichten Stufe (Bronze, Silber, Gold), auf Anfrage das Deutsche Sportabzeichen mit Zahl (Bicolor-Abzeichen) vergeben. Die Vergabe erfolgt, beginnend mit der Zahl 5, in Fünfer-Schritten (5, 10, 15, ...). Alle bisher erworbenen Deutschen Sportabzeichen (nach Vollendung des 18. Lebensjahres) werden auf das Abzeichen mit Zahl angerechnet. Dieses Abzeichen würdigt die langjährige und meist kontinuierliche Wiederholung des Deutschen Sportabzeichens in besonderer Weise.

Ebenfalls zur Anrechnung kommen die bis zum Jahr 2012 abgelegten Abzeichen des Bayerischen Sport-Leistungs-Abzeichens (SLA). Für ein Kalenderjahr kann aber jeweils nur das DSA oder das SLA angerechnet werden.

Für das Deutsche Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche wird kein Abzeichen mit Zahl verliehen.

Der Deutsche Olympische Sportbund dankt den Expertinnen und Experten, die an diesem Prüfungswegweiser mitgewirkt haben, insbesondere

- der Technischen Universität München (Fakultät für Gesundheitswissenschaft),
- der Führungs-Akademie des DOSB,
- dem Deutschen Schwimm-Verband,
- dem Bund Deutscher Radfahrer,
- dem Deutschen Leichtathletik-Verband,
- dem Deutschen Turner-Bund mit Frau Prof. Dr. Swantje Scharenberg,
- dem Deutschen Behindertensportverband,
- den 16 Landessportbünden.

DANKE!

9. Übersicht zu Änderungen in den Leistungskatalogen 2016

Frauen	**Männer**
Koordination	**Koordination**
Seilspringen *AK 70 – 79 und* *AK 80 – 89*	Seilspringen *AK 70 – 79 und* *AK 80 – 89*

Impressum

Herausgeber: Deutscher Olympischer Sportbund e. V. · Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt am Main
T +49 69 6700-0 · F +49 69 674906 · deutsches.sportabzeichen@dosb.de · www.deutsches-sportabzeichen.de

Redaktion: Deutscher Olympischer Sportbund

Grafik: INKA Medialine · Frankfurt am Main · www.inka-medialine.com

Produktion: Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH · Mörfelden-Walldorf · www.wvd-online.de

ISBN 3-89152-010-7 *Frankfurt am Main 2016*